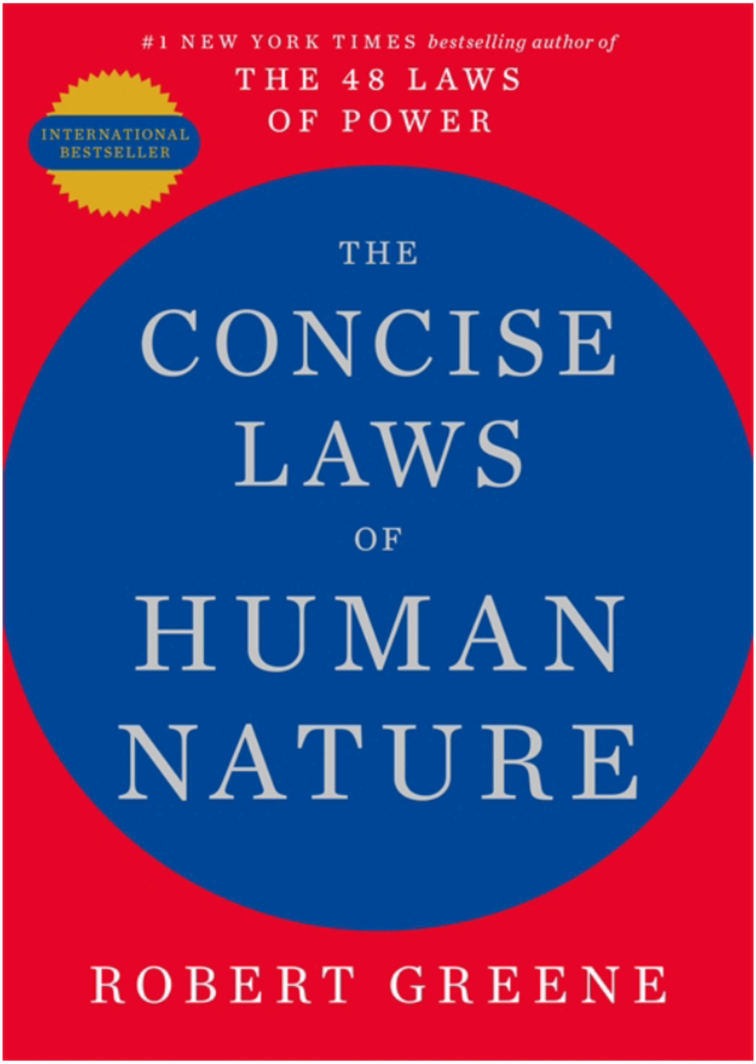
#1 NEW YORK TIMES *bestselling author of*
THE 48 LAWS OF POWER

INTERNATIONAL BESTSELLER

THE CONCISE LAWS OF HUMAN NATURE

ROBERT GREENE


#1 NEW YORK TIMES bestselling author of
THE 48 LAWS
OF POWER
INTERNATIONAL
BESTSELLER
THE
CONCISE
LAWS
OF
HUMAN
NATURE
ROBERT GREENE

वही
CONCISE कानून
का
मानव प्रकृति

यह संक्षिप्त संस्करण ग्रेट ब्रिटेन में 2020 में किसके द्वारा प्रकाशित किया गया था
प्रोफाइल बुक्स लिमिटेड
29 क्लॉथ फेयरलंदन ईसी 1 ए
7JQwww.profilebooks.com

द लॉज़ ऑफ़ ह्यूमन नेचर से व्युत्पन्न, जिसे पहली बार 2018 में ग्रेट ब्रिटेन में प्रोफ़ाइल बुक्स द्वारा और संयुक्त राज्य अमेरिका में 2018 में वाइकिंग द्वारा, पेंगुइन रैंडम के एक प्रभाग द्वारा प्रकाशित किया गया था
हाउस एलएलसी

कॉपीराइट © रॉबर्ट ग्रीन, 2018, 2020लेखक के
नैतिक अधिकार का दावा किया गया है।

सर्वाधिकार सुरक्षित। ऊपर आरक्षित कॉपीराइट के तहत अधिकारों को सीमित किए बिना, इस प्रकाशन के किसी भी हिस्से को पुनर्प्राप्ति प्रणाली में पुन: प्रस्तुत, संग्रहीत या पेश नहीं किया जा सकता है, या किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से (इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्यथा) प्रेषित नहीं किया जा सकता है। कॉपीराइट स्वामी और इस पुस्तक के प्रकाशक दोनों की पूर्व लिखित अनुमति।

इस पुस्तक के लिए एक सीआईपी कैटलॉग रिकॉर्ड ब्रिटिश लाइब्रेरी से उपलब्ध है।

आई॰ऍस॰बी॰ऍन॰
9781788161565eISBN 9781782834939

सामग्री

चंचलता का नियम

16 दोस्ताना मुखौटे के पीछे दुश्मनी देखें
आक्रामकता का कानून17 ऐतिहासिक क्षण
को जब्त करता हैपीढ़ीगत मायोपिया का
कानून18 हमारी सामान्य मृत्यु दर पर ध्यान दें

मौत से इनकार का कानून



रॉबर्ट ग्रीन के लेखक है शक्ति के 48 कानून, युद्ध की 33Strategies , प्रलोभन की कला, 50 वीं कानून और महारत (सभी प्रोफाइल बुक्स द्वारा प्रकाशित). उनके पास क्लासिकल स्टडीज़ में डिग्री है और वे एस्क्वायर और अन्य पत्रिकाओं में संपादक रहे हैं।

रॉबर्ट ग्रीन द्वारा भी

प्रभुत्व

50 वां नियम (50 सेंट के साथ)

युद्ध की 33 रणनीतियाँ (एक जोस्ट एल्फर्स प्रोडक्शन)

प्रलोभन की कला (एक जोस्ट एल्फर्स प्रोडक्शन) शक्ति के 48 नियम (एक जोस्ट एल्फर्स प्रोडक्शन)

वही
CONCISE कानून
का
मानव प्रकृति

रॉबर्ट ग्रीन

PROFILE BOOKS

परिचय

यदि आप मतलबी या मूर्खता के किसी विशेष लक्षण में आते हैं ... तुम्हें सावधान रहना चाहिए कि यह तुम्हें परेशान या परेशान न करे, बल्कि इसे केवल अपने ज्ञान के अतिरिक्त के रूप में देखने के लिए - मानवता के चरित्र का अध्ययन करने में विचार किया जाने वाला एक नया तथ्य। इसके प्रति आपका रवैया खनिज विज्ञानी का होगा जो खनिज के एक बहुत ही विशिष्ट नमूने पर ठोकर खाता है।

-आर्थर शोपेनहावर

हमारे जीवन के दौरान, हमें अनिवार्य रूप से विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों से निपटना पड़ता है जो परेशानी पैदा करते हैं और हमारे जीवन को कठिन और अप्रिय बनाते हैं। इनमें से कुछ व्यक्ति नेता या मालिक हैं, कुछ सहकर्मी हैं, और कुछ दोस्त हैं। वे आक्रामक या निष्क्रिय-आक्रामक हो सकते हैं, लेकिन वे आम तौर पर हमारी भावनाओं पर खेलने में स्वामी होते हैं। वे अक्सर आकर्षक और ताज़ा आत्मविश्वास से भरे हुए दिखाई देते हैं, विचारों और उत्साह से भरे होते हैं, और हम उनके जादू के नीचे आते हैं। केवल जब बहुत देर हो चुकी होती है, तो हमें पता चलता है कि उनका आत्मविश्वास तर्कहीन है और उनके आदर्शों की गलत कल्पना की गई है।

सहकर्मियों के बीच, वे वे हो सकते हैं जो हमारे काम या करियर को गुप्त ईर्ष्या से बाहर निकालते हैं, हमें नीचे लाने के लिए उत्साहित होते हैं। या वे सहकर्मी हो सकते हैं जो प्रकट करते हैं, हमारी निराशा के लिए, कि वे पूरी तरह से खुद के लिए बाहर हैं, हमें कदम पत्थर के रूप में उपयोग कर रहे हैं।

इन स्थितियों में अनिवार्य रूप से क्या होता है कि हम इस तरह के व्यवहार की उम्मीद नहीं करते हैं। अक्सर ये प्रकार हमें अपने कार्यों को सही ठहराने के लिए विस्तृत कवर कहानियों के साथ मारेंगे, या आसान बलि का बकरा दोष देंगे। वे जानते हैं कि हमें कैसे भ्रमित करना है और हमें एक नाटक में आकर्षित करना है जिसे वे नियंत्रित करते हैं। हम विरोध कर सकते हैं या क्रोधित हो सकते हैं, लेकिन अंत में हम असहाय महसूस करते हैं - नुकसान हो चुका है। फिर ऐसा ही एक और प्रकार हमारे जीवन में प्रवेश करता है, और वही कहानी खुद को दोहराती है।

हम अक्सर भ्रम और असहायता की एक समान अनुभूति को नोटिस करते हैं जब यह हमारे और हमारे अपने व्यवहार की बात आती है। उदाहरण के लिए, हम अचानक कुछ ऐसा कहते हैं जो हमारे बॉस या सहकर्मी या मित्र को अपमानित करता है - हम निश्चित नहीं हैं कि यह कहां से आया है, लेकिन हम यह जानकर निराश हैं कि भीतर से कुछ क्रोध और तनाव इस तरह से लीक हो गया है कि हमें खेद है। या शायद हम उत्साहपूर्वक अपना वजन किसी परियोजना या योजना में फेंक देते हैं, केवल

एहसास है कि यह काफी मूर्खतापूर्ण और समय की भयानक बर्बादी थी। या शायद हम एक ऐसे व्यक्ति के साथ प्यार में पड़ जाते हैं जो हमारे लिए गलत प्रकार है और हम इसे जानते हैं, लेकिन हम खुद की मदद नहीं कर सकते। हमारे ऊपर क्या आया है, हमें आश्चर्य है?

इन स्थितियों में, हम खुद को व्यवहार के आत्म-विनाशकारी पैटर्न में गिरते हैं जिसे हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। यह ऐसा है जैसे हम अपने भीतर एक अजनबी को आश्रय देते हैं, एक छोटा दानव जो हमारी इच्छाशक्ति से स्वतंत्र रूप से काम करता है और हमें गलत काम करने के लिए प्रेरित करता है। और हमारे भीतर यह अजनबी बल्कि अजीब है, या कम से कम अजीब है कि हम खुद की कल्पना कैसे करते हैं।

हम इन दो चीजों के बारे में क्या कह सकते हैं – लोगों के बदसूरत कार्य और हमारे स्वयं के कभी-कभी आश्चर्यजनक व्यवहार – यह है कि हमारे पास आमतौर पर कोई सुराग नहीं है कि उनके कारण क्या हैं। हम कुछ सरल स्पष्टीकरणों पर कुंड़ी लगा सकते हैं: "वह व्यक्ति बुरा है, एक समाजोपथ" या "कुछ मेरे ऊपर आया; मैं खुद नहीं था। लेकिन इस तरह के पैट विवरण किसी भी समझ को जन्म नहीं देते हैं या समान पैटर्न को पुनरावृत्ति से रोकते हैं। सच्चाई यह है कि हम इंसान सतह पर रहते हैं, लोग जो कहते हैं और करते हैं, उस पर भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करते हैं। हम दूसरों और खुद की राय बनाते हैं जो बल्कि सरल हैं। हम खुद को बताने के लिए सबसे आसान और सबसे सुविधाजनक कहानी के लिए व्यवस्थित हैं।

क्या होगा अगर, हालांकि, हम सतह के नीचे गोता लगा सकते हैं और मानव व्यवहार के कारणों की वास्तविक जड़ों के करीब गहराई से देख सकते हैं? क्या होगा अगर हम समझ सकें कि क्यों कुछ लोग ईर्ष्या करते हैं और हमारे काम को तोड़फोड़ करने की कोशिश करते हैं, या क्यों उनका गलत आत्मविश्वास उन्हें खुद को भगवान की तरह और अचूक के रूप में कल्पना करने का कारण बनता है? क्या होगा अगर हम वास्तव में थाह ले सकते हैं कि लोग अचानक तर्कहीन व्यवहार क्यों करते हैं और उनके चरित्र के लिए बहुत गहरा पक्ष प्रकट करते हैं, या वे हमेशा अपने व्यवहार के लिए तर्कसंगतता प्रदान करने के लिए तैयार क्यों होते हैं, या हम लगातार उन नेताओं की ओर क्यों मुड़ते हैं जो सबसे खराब इनस से अपील करते हैं? क्या होगा अगर हम अंदर गहराई से देख सकते हैं और लोगों के चरित्र का न्याय कर सकते हैं, बुरे किराए और व्यक्तिगत संबंधों से बच सकते हैं जो हमें इतना भावनात्मक नुकसान पहुंचाते हैं?

यदि हम वास्तव में मानव व्यवहार की जड़ों को समझते हैं, तो अधिक विनाशकारी प्रकारों के लिए लगातार अपने कार्यों से दूर होना बहुत कठिन होगा। हम इतनी आसानी से मंत्रमुग्ध और गुमराह नहीं होंगे। हम उनके गंदे और जोड़-तोड़ वाले युद्धाभ्यास का अनुमान लगाने और उनकी कहानियों के माध्यम से देखने में सक्षम होंगे। हम खुद को उनके नाटकों में घसीटने की अनुमति नहीं देंगे, यह जानते हुए कि हमारी रुचि वह है जो वे अपने नियंत्रण के लिए निर्भर करते हैं। हम अंततः उनके चरित्र की गहराई में देखने की हमारी क्षमता के माध्यम से उनकी शक्ति को लूट लेंगे।

इसी तरह, खुद के साथ, क्या होगा अगर हम भीतर देख सकते हैं और हमारी अधिक परेशान भावनाओं के स्रोत को देख सकते हैं और वे हमारे व्यवहार को क्यों चलाते हैं, अक्सर हमारी अपनी इच्छाओं के खिलाफ? क्या होगा अगर हम समझ सकते हैं कि हम अन्य लोगों की इच्छा करने के लिए मजबूर क्यों हैं, या एक समूह के साथ इतनी दृढ़ता से पहचान करने के लिए कि हम उन लोगों के लिए अवमानना महसूस करते हैं जो बाहर हैं? क्या होगा अगर हम यह पता लगा सकें कि हम कौन हैं, या अनजाने में लोगों को दूर करने के बारे में झूठ बोलने का क्या कारण है?

हमारे भीतर उस अजनबी को और अधिक स्पष्ट रूप से समझने में सक्षम होने से हमें यह महसूस करने में मदद मिलेगी कि यह बिल्कुल भी अजनबी नहीं है, बल्कि खुद का एक हिस्सा है, और यह कि हम जितना हमने कल्पना की थी उससे कहीं अधिक रहस्यमय, जटिल और दिलचस्प हैं। और उस जागरूकता के साथ हम अपने जीवन में नकारात्मक पैटर्न को तोड़ने में सक्षम होंगे, खुद के लिए बहाने बनाना बंद कर देंगे, और हम जो करते हैं और हमारे साथ क्या होता है, उसके बारे में बेहतर नियंत्रण प्राप्त करेंगे।

अपने और दूसरों के बारे में इस तरह की स्पष्टता होने से हमारे जीवन के पाठ्यक्रम को कई तरीकों से बदल सकता है, लेकिन पहले हमें एक आम गलत धारणा को स्पष्ट करना चाहिए: हम अपने व्यवहार को काफी हद तक जागरूक और इच्छाशक्ति के रूप में सोचते हैं। यह कल्पना करने के लिए कि हम हमेशा जो करते हैं उसके नियंत्रण में नहीं होते हैं, विचार को भयावह है, लेकिन वास्तव में यह वास्तविकता है। हम अपने भीतर गहरी ताकतों के अधीन हैं जो हमारे व्यवहार को चलाते हैं और जो हमारी जागरूकता के स्तर से नीचे काम करते हैं। हम परिणाम देखते हैं-हमारे विचार, मनोदशा और कार्य-लेकिन वास्तव में हमारी भावनाओं को स्थानांतरित करने के लिए बहुत कम जागरूक पहुंच है और हमें कुछ तरीकों से व्यवहार करने के लिए मजबूर करता है।

आइए हम इन शक्तियों के संग्रह को कॉल करें जो हमें मानव स्वभाव के भीतर गहरे से धक्का और खींचते हैं। मानव प्रकृति हमारे दिमाग की विशेष वायरिंग, हमारे तंत्रिका तंत्र के विन्यास, और जिस तरह से हम भावनाओं को संसाधित करते हैं, जो सभी एक प्रजाति के रूप में हमारे विकास के पांच मिलियन वर्षों के दौरान विकसित और उभरे हैं। हम अपनी प्रकृति के कई विवरणों को अलग-अलग तरीके से बता सकते हैं कि हम अपने अस्तित्व को सुनिश्चित करने के लिए असामाजिक जानवर के रूप में विकसित हुए हैं - दूसरों के साथ सहयोग करना सीखना, उच्च स्तर पर समूह के साथ हमारे कार्यों का समन्वय करना, संचार के उपन्यास बनाना और समूह अनुशासन बनाए रखने के तरीके। यह प्रारंभिक विकास हमारे भीतर रहता है और हमारे व्यवहार को निर्धारित करना जारी रखता है, यहां तक कि आधुनिक, परिष्कृत दुनिया में भी हम रहते हैं।

एक उदाहरण लेने के लिए, मानव भावनाओं के विकास को देखें। हमारे शुरुआती पूर्वजों का अस्तित्व भाषा के आविष्कार से पहले एक दूसरे के साथ संवाद करने की उनकी क्षमता पर निर्भर था। उन्होंने नई और जटिल भावनाओं को विकसित किया-खुशी, शर्म, कृतज्ञता, ईर्ष्या, असंतोष, एट

सीटेरा। इन भावनाओं के संकेतों को उनके चेहरे पर तुरंत पढ़ा जा सकता है, उनके मूड को जल्दी और प्रभावी ढंग से संप्रेषित किया जा सकता है। वे समूह को एक साथ कसकर बांधने के तरीके के रूप में दूसरों की भावनाओं के लिए बेहद पारगम्य बन गए - एक के रूप में खुशी या दुःख महसूस करने के लिए - या खतरे के सामने एकजुट रहने के लिए।

आज तक, हम मनुष्य हमारे आस-पास के लोगों के मूड और भावनाओं के प्रति अतिसंवेदनशील रहते हैं, हमारे हिस्से पर सभी प्रकार के व्यवहारों को मजबूर करते हैं- अनजाने में दूसरों की नकल करते हैं, चाहते हैं कि उनके पास क्या है, क्रोध या आक्रोश की भावनाओं को बह रहा है। हम कल्पना करते हैं कि हम अपनी स्वतंत्र इच्छा का अभिनय कर रहे हैं, इस बात से अनजान हैं कि समूह में दूसरों की भावनाओं के प्रति हमारी संवेदनशीलता कितनी गहराई से प्रभावित कर रही है कि हम क्या करते हैं और हम कैसे प्रतिक्रिया देते हैं।

हम इस तरह के अन्य बलों को इंगित कर सकते हैं जो इस गहरे अतीत से उभरे हैं और इसी तरह हमारे रोजमर्रा के व्यवहार को ढालते हैं- उदाहरण के लिए, हमारी आवश्यकता लगातार खुद को रैंक करने और हमारी स्थिति के माध्यम से हमारे आत्म-मूल्य को मापने की आवश्यकता एक विशेषता है जो सभी शिकारी-संग्रहकर्ता संस्कृतियों के बीच ध्यान देने योग्य है, और यहां तक कि हमारे आदिवासी प्रवृत्ति के रूप में, जो हमें लोगों को अंदरूनी या बाहरी लोगों में विभाजित करने का कारण बनता है। हम इन आदिम गुणों को जोड़ सकते हैं, हमें जनजाति द्वारा किसी भी व्यवहार को छिपाने के लिए मास्क पहनने की आवश्यकता है, जिससे हमारे द्वारा दमित सभी अंधेरे इच्छाओं से एक छाया व्यक्तित्व का गठन होता है। हमारे पूर्वजों ने इस छाया और इसकी खतरनाकता को समझा, यह कल्पना करते हुए कि यह आत्माओं और राक्षसों से उत्पन्न हुई है जिन्हें भगाने की आवश्यकता है। हम एक अलग मिथक पर भरोसा करते हैं- "कुछ मेरे ऊपर आया।

एक बार जब हमारे भीतर यह मौलिक धारा या बल चेतना के स्तर तक पहुंच जाता है, तो हमें इस पर प्रतिक्रिया करनी होगी, और हम अपनी व्यक्तिगत भावना और परिस्थितियों के आधार पर ऐसा करते हैं, आमतौर पर इसे सतही रूप से समझाते हुए, वास्तव में इसे समझे। जिस सटीक तरीके से हम विकसित हुए, उसके कारण मानव प्रकृति की इन शक्तियों की एक सीमित संख्या है, और वे ऊपर वर्णित व्यवहार की ओर ले जाते हैं - ईर्ष्या, भव्यता, तर्कहीनता, अदूरदर्शिता, अनुरूपता, आक्रामकता और निष्क्रिय आक्रामकता, कुछ नाम रखने के लिए। वे सहानुभूति और मानव व्यवहार के अन्य सकारात्मक रूपों को भी जन्म देते हैं।

हजारों सालों से, यह हमारी नियति रही है कि जब हम खुद को और अपनी प्रकृति को समझने की बात करते हैं तो बड़े पैमाने पर छाया में टटोलते हैं। हमने मानव पशु के बारे में इतने सारे भ्रमों के तहत काम किया है - कल्पना करते हुए हम जादुई रूप से एक दिव्य स्रोत से, स्वर्गदूतों के बजाय प्राइमेट से उतरे हैं। हमने अपने आदिम स्वभाव और हमारे पशुवत जड़ों के किसी भी संकेत को गहराई से परेशान पाया है, कुछ इनकार करने और दमन करने के लिए। हमने अपने गहरे आवेगों को सभी प्रकार के बहाने और तर्कसंगतता के साथ कवर किया है,

कुछ लोगों के लिए सबसे अप्रिय व्यवहार से दूर होना आसान बनाना। लेकिन अंत में हम एक ऐसे बिंदु पर हैं जहां हम इस सच्चाई के प्रति अपने प्रतिरोध को दूर कर सकते हैं कि हम मानव प्रकृति के बारे में अब संचित ज्ञान के भारी वजन के माध्यम से कौन हैं।

मानव प्रकृति के नियमों पर विचार करें लोगों के व्यवहार को समझने के लिए एक प्रकार की कोडबुक - साधारण, अजीब, विनाशकारी, पूर्ण सरगम। प्रत्येक अध्याय मानव प्रकृति के एक विशेष पहलू या कानून से संबंधित है। हम उन्हें कानून कह सकते हैं कि इन तात्विक ताकतों के प्रभाव में, हम मनुष्य अपेक्षाकृत अनुमानित तरीकों से प्रतिक्रिया करते हैं। प्रत्येक अध्याय में विचार हैं औरइस कानून के प्रभाव में अपने और दूसरों से निपटने के तरीके पर रणनीतियाँ। प्रत्येक अध्याय इस बुनियादी मानव शक्ति को कुछ और सकारात्मक और उत्पादक में बदलने के तरीके पर एक खंड के साथ समाप्त होता है, ताकि हम अब मानव प्रकृति के निष्क्रिय दास न हों बल्कि सक्रिय रूप से इसे बदल सकें।

आप कल्पना कर सकते हैं कि यह ज्ञान थोड़ा पुराने जमाने का है। आखिरकार, आप तर्क दे सकते हैं, अब हम इतने परिष्कृत और तकनीकी रूप से उन्नत, इतने प्रगतिशील और प्रबुद्ध हैं; हम अपनी आदिम जड़ों से परे चले गए हैं; हम अपनी प्रकृति को फिर से लिखने की प्रक्रिया में हैं। लेकिन सच्चाई वास्तव में इसके विपरीत है - हम मानव स्वभाव और इसकी विनाशकारी क्षमता के थ्रॉल में अब से अधिक कभी नहीं रहे हैं। और इस तथ्य की अनदेखी करके हम आग से खेल रहे हैं।

देखो कि हमारी भावनाओं की पारगम्यता केवल सोशल मीडिया के माध्यम से कैसे बढ़ी है, जहां वायरल प्रभाव लगातार हमारे माध्यम से व्यापक हैं और जहां सबसे अधिक जोड़ तोड़ नेता हमारा शोषण और नियंत्रण करने में सक्षम हैं। आक्रामकता को देखें जो अब आभासी दुनिया में खुले तौर पर प्रदर्शित होती है, जहां नतीजों के बिना हमारी छाया पक्षों को खेलना इतना आसान है। ध्यान दें कि दूसरों के साथ खुद की तुलना करने, ईर्ष्या महसूस करने और ध्यान के माध्यम से स्थिति की तलाश करने की हमारी प्रवृत्ति केवल इतने सारे लोगों के साथ इतनी जल्दी संवाद करने की हमारी क्षमता के साथ तेज हो गई है। और अंत में, हमारी आदिवासी प्रवृत्तियों को देखें और कैसे उन्हें अब काम करने के लिए सही माध्यम मिल गया है - हम एक आभासी गूंज कक्ष में अपनी आदिवासी राय को मजबूत करने, और किसी भी बाहरी लोगों को बदनाम करने के लिए एक समूह पा सकते हैं, जिससे भीड़ की धमकी हो सकती है। हमारी प्रकृति के आदिम पक्ष से उपजी तबाही की संभावना केवल बढ़ी है।

यह सरल है: मानव प्रकृति किसी भी व्यक्ति की तुलना में, किसी भी संस्थान या तकनीकी आविष्कार से अधिक मजबूत है। यह आकार देने के लिए समाप्त होता है कि हम क्या बनाते हैंखुद को और इसकी आदिम जड़ों को प्रतिबिंबित करें। यह हमें मोहरे की तरह इधर-उधर घुमाता है।

अपने जोखिम पर कानूनों की उपेक्षा करें। मानवीयता के साथ आने से इनकार करने का सीधा सा मतलब है कि आप अपने आप को अपने नियंत्रण से परे पैटर्न और भ्रम और असहायता की भावनाओं के लिए बर्बाद कर रहे हैं। मानव प्रकृति के नियम आपको मानव व्यवहार के सभी पहलुओं में विसर्जित करने और इसके मूल कारणों को उजागर करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। यदि आप इसे आपका मार्गदर्शन करने देते हैं, तो यह मौलिक रूप से बदल जाएगा कि आप लोगों को कैसे देखते हैं और उनके साथ व्यवहार करने के लिए आपका पूरा दृष्टिकोण। यह मौलिक रूप से बदल जाएगा कि आप खुद को कैसे देखते हैं। यह निम्नलिखित तरीकों से परिप्रेक्ष्य में इन बदलावों को पूरा करेगा:

- सबसे पहले, कानून आपको लोगों के एक शांत और अधिक रणनीतिक पर्यवेक्षक में बदलने के लिए काम करेंगे, जिससे आपको उन सभी भावनात्मक नाटक से मुक्त करने में मदद मिलेगी जो अनावश्यक रूप से आपको नालियों में डालते हैं।
- दूसरा, कानून आपको उन संकेतों का एक मास्टर दुभाषिया बना देगा जो लोग लगातार उत्सर्जित करते हैं, जिससे आपको उनके चरित्र का न्याय करने की अधिक क्षमता मिलती है।
- तीसरा, कानून आपको उन विषाक्त प्रकारों को लेने और बाहर निकालने के लिए सशक्त बनाएंगे जो अनिवार्य रूप से आपके रास्ते को पार करते हैं और जो दीर्घकालिक भावनात्मक क्षति का कारण बनते हैं।
- चौथा, कानून आपको लोगों को प्रेरित करने और प्रभावित करने के लिए सच्चे लीवर सिखाएगा, जिससे जीवन में आपका रास्ता बहुत आसान हो जाएगा।
- पांचवां, कानून आपको एहसास दिलाएंगे कि मानव प्रकृति की शक्तियां आपके भीतर कितनी गहराई से काम करती हैं, जिससे आपको अपने नकारात्मक पैटर्न को बदलने की शक्ति मिलती है।
- छठा, कानून आपको एक अधिक सहानुभूतिपूर्ण व्यक्ति में बदल देगा, जिससे आपके आस-पास के लोगों के साथ गहरा और अधिक संतोषजनक बंधन बन जाएगा।

• अंत में, कानून बदल जाएगा कि आप अपनी क्षमता को कैसे देखते हैं, जिससे आप अपने भीतर एक उच्च, आदर्श आत्म से अवगत हो जाते हैं जिसे आप बाहर लाना चाहते हैं। पुस्तक के बारे में निम्नलिखित तरीके से सोचें: आप मानव स्वभाव में एक प्रशिक्षु बनने वाले हैं। आप कुछ कौशल विकसित कर रहे होंगे - अपने साथी मनुष्यों के चरित्र को कैसे मापें और अपनी गहराई में देखें। आप अपने उच्च स्व को बाहर लाने पर काम करेंगे। और अभ्यास के माध्यम से आप कला के एक मास्टर के रूप में उभरेंगे, जो सबसे खराब को विफल करने में सक्षम है

अन्य लोग आप पर फेंक सकते हैं और अपने आप को अधिक तर्कसंगत, आत्म-जागरूक और उत्पादक व्यक्ति में ढाल सकते हैं

मनुष्य तभी बेहतर बनेगा जब आप उसे दिखाएंगे कि वह कैसा है।

-एंटोन चेखव

1

अपने भावनात्मक स्व को मास्टर करें

तर्कहीनता का नियम

आप अपने भाग्य के नियंत्रण में खुद की कल्पना करना पसंद करते हैं, जानबूझकर अपने जीवन के पाठ्यक्रम की योजना बना सकते हैं जितना आप कर सकते हैं। लेकिन आप काफी हद तक इस बात से अनजान हैं कि आपकी भावनाएं आप पर कितनी गहराई से हावी हैं। वे आपको उन विचारों की ओर ले जाते हैं जो आपके अहंकार को शांत करते हैं। वे आपको उन सबूतों की तलाश करते हैं जो पुष्टि करते हैं कि आप पहले से ही विश्वास करना चाहते हैं। वे आपको वह दिखाते हैं जो आप देखना चाहते हैं,आपके मूड के आधार पर, और वास्तविकता से यह डिस्कनेक्ट बुरे निर्णयों और नकारात्मक पैटर्न का स्रोत है जो आपके जीवन को परेशान करते हैं। तर्कसंगतता इन भावनात्मक प्रभावों का मुकाबला करने की क्षमता है, प्रतिक्रिया करने के बजाय सोचने के लिए, अपने दिमाग को खोलने के लिए कि वास्तव में क्या हो रहा है, जैसा कि आप महसूस कर रहे हैं। यह स्वाभाविक रूप से नहीं आता है; यह एक ऐसी शक्ति है जिसे हमें विकसित करना चाहिए, लेकिन ऐसा करने से हमें अपनी सबसे बड़ी क्षमता का एहसास होता है।

> यह ऐसा है जैसे किसी का दूसरा आत्म एक के बगल में खड़ा था; एक समझदार और तर्कसंगत है, लेकिन दूसरा स्वयं कुछ पूरी तरह से मूर्खतापूर्ण करने के लिए प्रेरित होता है, और कभी-कभी बहुत मजाकिया; और अचानक आप नोटिस करते हैं कि आप उस मनोरंजक चीज को करने के लिए तरस रहे हैं, अच्छाई जानता है कि क्यों; यही है, आप चाहते हैं, जैसा कि यह था, आपकी इच्छा के विरुद्ध; यद्यपि आप अपनी पूरी ताकत से इसके खिलाफ लड़ते हैं, आप चाहते हैं।
>
> -फ्योडोर दोस्तोयेव्स्की, ए रॉ यूथ

मानव प्रकृति की कुंजी

तर्कसंगत बनने की दिशा में पहला कदम हमारी मौलिकता को समझना है। दो कारक हैं जो इसे हमारे अहं के लिए अधिक स्वादिष्ट प्रस्तुत करना चाहिए: कोई भी मन पर भावनाओं के अप्रतिरोध्य प्रभाव से मुक्त नहीं है, यहां तक कि हमारे बीच सबसे बुद्धिमान भी नहीं; और कुछ हद तक तर्कहीनता हमारे दिमाग की संरचना का एक कार्य है और जिस तरह से हम भावनाओं को संसाधित करते हैं, उससे हमारे स्वभाव में वायर्ड होता है। तर्कहीन होना लगभग हमारे नियंत्रण से परे है। इसे समझने के लिए, हमें स्वयं भावनाओं के विकास को देखना चाहिए।

लाखों वर्षों तक, जीवित जीव जीवित रहने के लिए बारीक ट्यून किए गए वृत्ति पर निर्भर थे। एक दूसरे विभाजन में, एक सरीसृप पर्यावरण में खतरे को भांप सकता है और दृश्य से एक तात्कालिक उड़ान के साथ प्रतिक्रिया कर सकता है। आवेग और क्रिया के बीच कोई अलगाव नहीं था। फिर, धीरे-धीरे, कुछ जानवरों के लिए यह सनसनी कुछ बड़े और लंबे समय तक विकसित हुई - डर की भावना। शुरुआत में इस डर में केवल उच्च स्तर की उत्तेजना शामिल थीकुछ रसायनों की रिहाई के साथ, जानवर को संभावित खतरे के प्रति सचेत करना। इस उत्तेजना और इसके साथ आने वाले ध्यान के साथ, जानवरकेवल एक के बजाय कई तरीकों से प्रतिक्रिया दे सकता है। यह पर्यावरण के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकता है और सीख सकता है। यह जीवित रहने का एक बेहतर मौका था क्योंकि इसके विकल्प व्यापक थे। डर की यह अनुभूति केवल कुछ सेकंड या उससे भी कम समय तक चलेगी, क्योंकि गति सार थी।

सामाजिक जानवरों के लिए, इन उत्तेजनाओं और भावनाओं ने एक गहरी और अधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई: वे संचार का एक महत्वपूर्ण रूप बन गए। शातिर आवाज़ें या अंत में खड़े बाल क्रोध प्रदर्शित कर सकते हैं, एक दुश्मन को दूर कर सकते हैं या खतरे का संकेत दे सकते हैं; कुछ मुद्राओं या गंधों ने कामुकता का खुलासा कियाइच्छा और तत्परता; मुद्राओं और इशारों ने खेलने की इच्छा का संकेत दिया; युवा के कुछ कॉलों ने गहरी चिंता और उनके लौटने की आवश्यकता का खुलासा किया। प्राइमेट्स के साथ, यह कभी अधिक विस्तृत और जटिल हो गया। यह दिखाया गया है कि चिंपांज़ी अन्य भावनाओं के बीच ईर्ष्या और प्रतिशोध की इच्छा महसूस कर सकते हैं। यह विकास सैकड़ों लाखों वर्षों के दौरान हुआ। हाल ही में, जानवरों और मनुष्यों में संज्ञानात्मक शक्तियां विकसित हुईं, जो भाषा और अमूर्त सोच के आविष्कार में परिणत हुईं।

जैसा कि कई न्यूरोसाइंटिस्टों ने पुष्टि की है, इस विकास के कारण उच्च स्तनधारी मस्तिष्क तीन भागों से बना है। सबसे पुराना मस्तिष्क का हिस्सा है, जो शरीर को नियंत्रित करने वाली सभी स्वचालित प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है। यह सहज हिस्सा है। इसके ऊपर बूढ़ा स्तनधारी या लिम्बिक मस्तिष्क है, जो भावना और भावना को नियंत्रित करता है। और इसके शीर्ष पर नियोकोर्टेक्स विकसित हुआ है, वह हिस्सा जो अनुभूति को नियंत्रित करता है और, मनुष्यों के लिए, भाषा।

भावनाएं हमारे ध्यान को पकड़ने के लिए डिज़ाइन की गई शारीरिक उत्तेजना के रूप में उत्पन्न होती हैं और हमें अपने आस-पास की किसी चीज़ पर ध्यान देने का कारण बनती हैं। वे रासायनिक प्रतिक्रियाओं और संवेदनाओं के रूप में शुरू होते हैं जिन्हें हमें समझने की कोशिश करने के लिए शब्दों में अनुवाद करना चाहिए। लेकिन क्योंकि वे मस्तिष्क के एक अलग हिस्से में संसाधित होते हैंभाषा और सोच से, यह अनुवाद अक्सर फिसलन और गलत होता है। उदाहरण के लिए, हम व्यक्ति X पर क्रोध महसूस करते हैं, जबकि वास्तव में

यह ईर्ष्या हो सकती है; जागरूक जागरूकता के स्तर से नीचे हम एक्स के संबंध में हीन महसूस करते हैं और उसके पास कुछ चाहते हैं। लेकिन ईर्ष्या एक भावना नहीं है जिसे हम कभी भी सहज होते हैं, और इसलिए अक्सर हम इसे कुछ अधिक स्वादिष्ट के रूप में अनुवाद करते हैं - क्रोध, नापसंद, असंतोष।

दूसरे शब्दों में, हमारे पास हमारी भावनाओं के मूल और उनके द्वारा उत्पन्न मनोदशाओं तक सचेत पहुंच नहीं है। एक बार जब हम उन्हें महसूस करते हैं, तो हम केवल भावना की व्याख्या करने की कोशिश कर सकते हैं, इसे भाषा में अनुवाद कर सकते हैं। लेकिन अधिक बार हम यह गलत नहीं पाते हैं। हम उन व्याख्याओं पर कुंडी लगाते हैं जो सरल हैं और जो हमें सूट करती हैं। भावनाओं के इस अचेतन पहलू का अर्थ यह भी है कि बाध्यकारी व्यवहार को रोकने या रोकने के लिए हमसे सीखना, सीखना बहुत कठिन है।

अनुभूति की तुलना में भावनाएं एक अलग कारण के लिए विकसित हुईं। दुनिया से संबंधित ये दो रूप हमारे दिमाग में मूल रूप से जुड़े नहीं हैं। जानवरों के लिए, शारीरिक संवेदना को अमूर्त भाषा में अनुवाद करने की आवश्यकता से अप्रभावित, भावनाएं सुचारू रूप से कार्य करती हैं, जैसा कि वे करने के लिए थे। क्योंकि, हमारी भावनाओं और हमारी अनुभूति के बीच विभाजन निरंतर आंतरिक घर्षण का एक स्रोत है, जिसमें हमारे भीतर एक दूसरा भावनात्मक स्व शामिल है जो हमारी इच्छा से परे संचालित होता है। जानवरों को थोड़े समय के लिए डर लगता है, फिर वह चला जाता है। हम अपने डर को दूर करते हैं, उन्हें तेज करते हैं और उन्हें खतरे के क्षण से पहले अच्छी तरह से बनाते हैं, यहां तक कि निरंतर चिंता महसूस करने के बिंदु तक भी।

कई लोगों को यह कल्पना करने के लिए लुभाया जा सकता है कि हमने किसी तरह अपनी सभी बौद्धिक और तकनीकी प्रगति के माध्यम से इस भावनात्मक स्व को वश में कर लिया है। आखिरकार, हम अपने पूर्वजों की तरह हिंसक या भावुक या अंधविश्वासी नहीं दिखते हैं; लेकिन यह एक भ्रम है। प्रगति और प्रौद्योगिकी ने पुनः वायर नहीं किया है; उन्होंने केवल हमारी भावनाओं के रूपों और उनके साथ आने वाली तर्कहीनता के प्रकार को बदल दिया है। उदाहरण के लिए, मीडिया के नए रूपों ने राजनेताओं और अन्य लोगों की सदियों पुरानी क्षमता को हमारी भावनाओं पर खेलने के लिए, कभी सूक्ष्म और अधिक परिष्कृत तरीकों से बढ़ाया है। विज्ञापनदाता हमें अत्यधिक प्रभावी अचेतन संदेशों के साथ बमबारी करते हैं। सोशल मीडिया से हमारा निरंतर संबंध हमें वायरल भावनात्मक प्रभावों के नए रूपों के लिए प्रवण बनाता है। ये शांत प्रतिबिंब के लिए डिज़ाइन किए गए मीडिया नहीं हैं। उनकी निरंतर उपस्थिति के साथ, हमारे पास पीछे हटने और सोचने के लिए कम और कम मानसिक स्थान है।

स्पष्ट रूप से तर्कसंगत और तर्कहीन शब्द काफी लोड हो सकते हैं। लोग हमेशा उन लोगों को लेबल कर रहे हैं जो उनसे असहमत हैं "तर्कहीन। हमें क्या चाहिएएक सरल परिभाषा जिसे न्याय करने के तरीके के रूप में लागू किया जा सकता है, जितना संभव हो उतना सटीक, दोनों के बीच का अंतर। निम्नलिखित हमारे बैरोमीटर के रूप में काम करेगा: हम लगातार भावनाओं को महसूस करते हैं, और वे लगातार हमारे

सोचना, हमें उन विचारों की ओर ले जाना जो हमें प्रसन्न करते हैं और हमारे अहंकार को शांत करते हैं। यह असंभव है कि हम जो सोचते हैं उसमें हमारे झुकाव और भावनाएं किसी भी तरह शामिल न हों। तर्कसंगत लोग इसके बारे में जानते हैं और आत्मनिरीक्षण और प्रयास के माध्यम से, कुछ हद तक, भावनाओं को अपनी सोच से घटाने और उनके प्रभाव का मुकाबला करने में सक्षम हैं। तर्कहीन लोगों में ऐसी कोई जागरूकता नहीं है। वे प्रभाव और परिणामों पर ध्यान से विचार किए बिना कार्रवाई में भाग लेते हैं।

हम उन निर्णयों और कार्यों में अंतर देख सकते हैं जो लोग लेते हैं और परिणाम जो सुनिश्चित करते हैं। तर्कसंगत लोग समय के साथ प्रदर्शित करते हैं कि वे एक परियोजना को पूरा करने, अपने लक्ष्यों को महसूस करने, टीम के साथ प्रभावी ढंग से काम करने और कुछ ऐसा बनाने में सक्षम हैं जो रहता है। तर्कहीन लोग अपने जीवन में नकारात्मक पैटर्न प्रकट करते हैं – गलतियाँ जो दोहराती रहती हैं, अनावश्यक संघर्ष जो उनका पीछा करते हैं जहाँ भी वे जाते हैं, सपने और परियोजनाएं जो कभी भी महसूस नहीं होती हैं, क्रोध और परिवर्तन की इच्छाएं जो कभी भी ठोस रूप में अनुवादित नहीं होती हैं। वे भावुक और प्रतिक्रियाशील हैं और इस बात से अनजान हैं। हर कोई तर्कहीन निर्णय लेने में सक्षम है, जिनमें से कुछ हमारे नियंत्रण से परे परिस्थितियों के कारण होते हैं। और यहां तक कि सबसे भावनात्मक प्रकार भी महान विचारों पर प्रहार कर सकते हैं या साहस के माध्यम से क्षण भर में सफल हो सकते हैं। इसलिए समय के साथ न्याय करना महत्वपूर्ण है कि कोई व्यक्ति तर्कसंगत या तर्कहीन है या नहीं। क्या वे सफलता बनाए रख सकते हैं और कई अच्छी रणनीतियों पर प्रहार कर सकते हैं? क्या वे असफलताओं से समायोजित और सीख सकते हैं?

सभी मामलों में, जागरूकता की डिग्री अंतर का प्रतिनिधित्व करती है। तर्कसंगत लोग आसानी से अपनी तर्कहीन प्रवृत्तियों और सतर्क रहने की आवश्यकता को स्वीकार कर सकते हैं। दूसरी ओर, तर्कहीन लोग अत्यधिक भावुक हो जाते हैंजब उनके निर्णयों की भावनात्मक जड़ों के बारे में चुनौती दी जाती है। वे आत्मनिरीक्षण और सीखने में असमर्थ हैं। उनकी गलतियां उन्हें रक्षात्मक बनाती हैं।

सौभाग्य से, तर्कसंगतता हासिल करना जटिल नहीं है। इसके लिए बस तीन-चरणीय प्रक्रिया के माध्यम से जानने और काम करने की आवश्यकता होती है। सबसे पहले, हमें उस चीज़ के बारे में जागरूक होना चाहिए जिसे हम निम्न-श्रेणी की तर्कहीनता कहते हैं। यह का एक कार्य हैनिरंतर मूड और भावनाएं जो हम जीवन में अनुभव करते हैं, चेतना के स्तर से नीचे। जब हम योजना बनाते हैं या निर्णय लेते हैं, तो हम इस बात से अवगत नहीं होते हैं कि ये मूड और भावनाएं सोच प्रक्रिया को कितनी गहराई से तिरछा करती हैं। वे हमारी सोच में स्पष्ट पूर्वाग्रह पैदा करते हैं जो हमारे अंदर इतनी गहराई से समाए हुए हैं कि हम सभी संस्कृतियों और इतिहास के सभी अवधियों में उनके प्रमाण देखते हैं। ये पूर्वाग्रह, वास्तविकता को विकृत करके, गलतियों और अप्रभावी निर्णयों को जन्म देते हैं जो

हमारे जीवन को प्लेग करते हैं। उनके बारे में जागरूक होने के नाते, हम उनके प्रभावों को संतुलित करना शुरू कर सकते हैं।

दूसरा, हमें उस प्रकृति को समझना चाहिए जिसे हम उच्च-श्रेणी की तर्कहीनता कहेंगे। यह तब होता है जब हमारी भावनाएं सूजन हो जाती हैं, आम तौर पर कुछ दबावों के कारण। जैसा कि हम अपने क्रोध, उत्तेजना, असंतोष या संदेह के बारे में सोचते हैं, यह एक प्रतिक्रियाशील स्थिति में तेज हो जाता है - जो कुछ भी हम देखते हैं या सुनते हैं वह इस भावना के लेंस के माध्यम से व्याख्या की जाती है। हम अधिक संवेदनशील हो जाते हैं और अन्य भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रति अधिक प्रवण होते हैं। अधीरता और आक्रोश क्रोध और गहरे अविश्वास में खून बह सकता है। ये प्रतिक्रियाशील अवस्थाएं हैं जो लोगों को हिंसा, उन्मत्त जुनून, बेकाबू लालच या किसी अन्य व्यक्ति को नियंत्रित करने की इच्छाओं के लिए प्रेरित करती हैं। तर्कहीनता का यह रूप अधिक तीव्र समस्याओं का स्रोत है - संकट, संघर्ष और विनाशकारी निर्णय। यह समझना कि इस प्रकार की तर्कहीनता कैसे संचालित होती है, हमें प्रतिक्रियाशील स्थिति को पहचानने की अनुमति दे सकती है क्योंकि यह हो रहा है और इससे पहले कि हम कुछ ऐसा करें जिसका हमें पछतावा है।

तीसरा, हमें कुछ रणनीतियों और अभ्यासों को लागू करने की आवश्यकता है जो मस्तिष्क के सोच वाले हिस्से को मजबूत करेंगे और इसे और अधिक शक्ति देंगेहमारी भावनाओं के साथ शाश्वत संघर्ष।

निम्नलिखित तीन चरण आपको तर्कसंगतता के मार्ग पर शुरू करने में मदद करेंगे। तीनों को अपने अध्ययन में शामिल करना बुद्धिमानी होगी और मानव स्वभाव में अभ्यास करें।

चरण एक: पूर्वाग्रहों को पहचानें

भावनाएं हमारी जागरूकता के स्तर से नीचे हमारी विचार प्रक्रियाओं और निर्णयों को लगातार प्रभावित कर रही हैं। और उनमें से सबसे आम भावनासभी खुशी की इच्छा और दर्द से बचने है। हमारे विचार लगभग अनिवार्य रूप से इस इच्छा के चारों ओर घूमते हैं; हम बस मनोरंजन से पीछे हटते हैंविचार जो हमारे लिए अप्रिय या दर्दनाक हैं। हम कल्पना करते हैं कि हम सच्चाई की तलाश कर रहे हैं, या यथार्थवादी हैं, जब वास्तव में हम उन विचारों को पकड़ रहे हैं जो तनाव से मुक्ति लाते हैं और हमारे अहंकार को शांत करते हैं, हमें बेहतर महसूस करते हैं। सोच में यह सिद्धांत हमारे सभी मानसिक पूर्वाग्रहों का स्रोत है। यदि आप मानते हैं कि आप किसी भी तरह से निम्नलिखित पूर्वाग्रहों में से किसी से प्रतिरक्षित हैं, तो यह कार्रवाई में आनंद सिद्धांत का एक उदाहरण है। इसके बजाय, यह सबसे अच्छा हैखोज करें और देखें कि वे आपके अंदर लगातार कैसे काम करते हैं, साथ ही दूसरों में इस तरह की तर्कहीनता की पहचान करना भी सीखते हैं। पुष्टिकरण पूर्वाग्रह

एक विचार को पकड़ने और खुद को समझाने के लिए हम इसे तर्कसंगत रूप से पहुंचे, हम अपने विचार का समर्थन करने के लिए सबूतों की तलाश में जाते हैं। अधिक उद्देश्य या वैज्ञानिक क्या हो सकता है? लेकिन आनंद सिद्धांत और इसके बेहोश प्रभाव के कारण, हम उन सबूतों को खोजने का प्रबंधन करते हैं जो पुष्टि करते हैं कि हम क्या चाहते हैं। इसे पुष्टिकरण पूर्वाग्रह के रूप में जाना जाता है। दुनिया में पुष्टिकरण पूर्वाग्रह की जांच करते समय, उन सिद्धांतों पर एक नज़र डालें जो सच होने के लिए थोड़ा बहुत अच्छा लगता है। आपका पहला आवेग हमेशा उन सबूतों को खोजने के लिए होना चाहिए जो आपके सबसे पोषित विश्वासों और दूसरों की पुष्टि करते हैं। हम एक ऐसे विचार को पकड़ते हैं जो गुप्त रूप से हमें प्रसन्न करता है, लेकिन अंदर गहरे हमें इसकी सच्चाई के रूप में कुछ संदेह हो सकता है, और इसलिए हम खुद को समझाने के लिए एक अतिरिक्त मील जाते हैं - इस पर बड़ी दृढ़ता से विश्वास करने के लिए और जोर से हमें चुनौती देने वाले किसी भी व्यक्ति का विरोध करने के लिए। हमारा विचार सच कैसे नहीं हो सकता है अगर यह हमारे अंदर इसकी रक्षा करने के लिए ऐसी ऊर्जा लाता है, हम खुद को बताते हैं? यह शक्तिशाली भावना काम पर दृढ़ विश्वास पूर्वाग्रह का प्रमाण है। हम लोगों को वैसे नहीं देखते जैसे वे हैं, बल्कि जैसे वे हमें दिखाई देते हैं। और ये दिखावे आमतौर पर भ्रामक होते हैं। सबसे पहले, लोगों ने खुद को प्रशिक्षित किया हैसामाजिक परिस्थितियों में सामने पेश करने के लिए जो उचित है और जिसे सकारात्मक रूप से आंका जाएगा। दूसरा, हम प्रभामंडल प्रभाव के लिए गिरने के लिए प्रवण होते हैं – जब हम किसी व्यक्ति (सामाजिक अजीबता, बुद्धि) में कुछ नकारात्मक या सकारात्मक गुणों को देखते हैं, तो अन्य सकारात्मक या नकारात्मक गुण निहित होते हैं जो इसके साथ फिट होते हैं। समूह पूर्वाग्रहहम स्वभाव से सामाजिक प्राणी हैं। अलगाव की भावना, समूह से अंतर की, निराशाजनक और भयानक है। हम जबरदस्त राहत का अनुभव करते हैंजब हम दूसरों को पाते हैं जो हमारे जैसा सोचते हैं। वास्तव में, हम विचारों और विचारों को लेने के लिए प्रेरित होते हैं क्योंकि वे हमें यह राहत देते हैं। हम इस खिंचाव से अनजान हैं और इसलिए कल्पना करें कि हम अपने दम पर कुछ विचारों पर आए हैं। दोष पूर्वाग्रह

गलतियाँ और असफलताएँ समझाने की आवश्यकता को उजागर करती हैं। हम सबक सीखना चाहते हैंऔर अनुभव को दोहराना नहीं चाहते हैं। लेकिन सच में, हमने जो किया उस पर हम बहुत बारीकी से देखना पसंद नहीं करते हैं; हमारा आत्ममंथन सीमित है। हमारी स्वाभाविक प्रतिक्रिया दूसरों, परिस्थितियों या निर्णय की क्षणिक चूक को दोष देना है। इस पूर्वाग्रह का कारण यह है कि हमारी गलतियों को देखना अक्सर बहुत दर्दनाक होता है। श्रेष्ठता पूर्वाग्रहहम खुद को तर्कसंगत, सभ्य और नैतिक के रूप में कल्पना करने के लिए एक जबरदस्त खिंचाव महसूस करते हैं। ये संस्कृति में अत्यधिक प्रचारित गुण हैं। संकेत दिखाने के लिएअन्यथा बड़ी अस्वीकृति का जोखिम है। यदि यह सब सच था - यदि लोग तर्कसंगत और नैतिक रूप से श्रेष्ठ थे - तो दुनिया अच्छाई और शांति से भर जाएगी। हालाँकि, हम वास्तविकता जानते हैं, और इसलिए कुछ लोग, शायद हम सभी, केवल खुद को धोखा दे रहे हैं। जागरूकता और प्रयास के माध्यम से तर्कसंगतता और नैतिक गुणों को प्राप्त किया जाना चाहिए। वे स्वाभाविक रूप से नहीं आते हैं। वे एक परिपक्वता प्रक्रिया के माध्यम से आते हैं।

चरण दो: भड़काऊ कारकों से सावधान रहें

निम्न-श्रेणी की भावनाएं लगातार हमारी सोच को प्रभावित करती हैं, और वे हमारे अपने आवेगों से उत्पन्न होती हैं - उदाहरण के लिए, मनभावन और आरामदायक विचारों की इच्छा। उच्च श्रेणी की भावना, हालांकि, निश्चित क्षणों में आती है, एक विस्फोटक पिच तक पहुंचती है, और आम तौर पर कुछ बाहरी द्वारा स्पार्क किया जाता है-एक व्यक्ति जो हमारी त्वचा, या विशेष परिस्थितियों के नीचे हो जाता है। उत्तेजना का स्तर अधिक होता है और हमारा ध्यान पूरी तरह से कब्जा कर लिया जाता है। जितना अधिक हम भावनाओं के बारे में सोचते हैं, उतना ही मजबूत होता जाता है, जो हमें उस पर और भी अधिक ध्यान केंद्रित करता है, और इसी तरह और आगे। हमारा मन भावनाओं में सुरंग बनाता है, और सब कुछ हमें हमारे क्रोध या उत्तेजना की याद दिलाता है। हम प्रतिक्रियाशील हो जाते हैं। क्योंकि हम तनाव को सहन करने में असमर्थ हैंयह लाता है, उच्च श्रेणी की भावना आमतौर पर विनाशकारी परिणामों के साथ कुछ जल्दबाजी में समाप्त होती है। इस तरह के हमले के बीच में हम महसूस करते हैं, जैसे कि एक दूसरे, लिम्बिक आत्म ने कब्जा कर लिया है।

इन कारकों से अवगत होना सबसे अच्छा है ताकि आप मन को सुरंग बनाने से रोक सकें और उस कार्रवाई को रोक सकें जिसे आप हमेशा पछतावा करेंगे। आपको दूसरों में उच्च श्रेणी की तर्कहीनता के बारे में भी पता होना चाहिए, या तो उनके रास्ते से हट जाएं या उन्हें वास्तविकता में वापस लाने में मदद करें। यहाँ पाँच प्रमुख ज्वलंत कारक हैं:

प्रारंभिक बचपन से ट्रिगर पॉइंटबचपन में हम अपने सबसे संवेदनशील और कमजोर थे। हमारे माता-पिता के साथ हमारे रिश्ते का हम पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ा, हम आगे पीछे चले गए। ये कमजोरियां और घाव हमारे दिमाग के भीतर गहरे दफन रहते हैं। बाद में जीवन में, एक व्यक्ति या घटना इस की स्मृति को ट्रिगर करेगीसकारात्मक या नकारात्मक अनुभव, और इसके साथ शक्तिशाली रसायनों की रिहाईया स्मृति से जुड़े हार्मोन।

अपने आप में और दूसरों में इसे पहचानने का तरीका यह है कि व्यवहार को ध्यान में रखते हुए जो अचानक अपनी तीव्रता में बचकाना है और प्रतीत होता है कि चरित्र से बाहर है। इस तरह के हमले के बीच में, हमें खुद को अलग करने और संभावित स्रोत पर विचार करने के लिए संघर्ष करना चाहिए - बचपन में घाव - और पैटर्न ने हमें बंद कर दिया है। अचानक लाभ या हानिअचानक सफलता या जीत बहुत खतरनाक हो सकती है। न्यूरोलॉजिकल रूप से, मस्तिष्क में रसायन निकलते हैं जो उत्तेजना का एक शक्तिशाली झटका देते हैं औरऊर्जा, इस अनुभव को दोहराने की इच्छा के लिए अग्रणी। यह किसी भी तरह की लत और उन्मत्त व्यवहार की शुरुआत हो सकती है।

अप्रत्याशित नुकसान या नुकसान की एक स्ट्रिंग समान रूप से तर्कहीन प्रतिक्रियाएं पैदा करती है। हम कल्पना करते हैं कि हम दुर्भाग्य से शापित हैं और यह अनिश्चित काल तक चलेगा।
यहां समाधान सरल है: जब भी आप असामान्य लाभ या हानि का अनुभव करते हैं, तो यह ठीक समय है कि आप पीछे हटें और उन्हें कुछ आवश्यक निराशावाद या आशावाद के साथ संतुलित करें। तनाव या किसी भी खतरे के तहत, मस्तिष्क के सबसे आदिम हिस्से उत्तेजित और व्यस्त होते हैं, जो लोगों की तर्क शक्तियों को भारी करते हैं। वास्तव में, तनाव याटेंशन उन लोगों में खामियों को प्रकट कर सकता है जिन्हें उन्होंने सावधानी से छुपाया है। ऐसे क्षणों में लोगों का निरीक्षण करना अक्सर बुद्धिमान होता है, ठीक एक तरीके के रूप मेंउनके वास्तविक चरित्र का न्याय करने के लिए।

जब भी आप अपने जीवन में बढ़ते दबाव और तनाव के स्तर को नोटिस करते हैं, तो आपको खुद को ध्यान से देखना चाहिए। असामान्य भंगुरता या संवेदनशीलता के किसी भी संकेत की निगरानी करें, अचानक संदेह, परिस्थितियों के लिए असंगत आशंका। जितना संभव हो उतना टुकड़ी के साथ निरीक्षण करें, अकेले होने के लिए समय और स्थान खोजें।

दुनिया में ऐसे लोग हैं जो अपने स्वभाव से शक्तिशाली भावनाओं को ट्रिगर करते हैं, लगभग हर किसी में वे मुठभेड़ करते हैं। ये भावनाएँ प्रेम, घृणा, आत्मविश्वास और अविश्वास की चरम सीमाओं के बीच होती हैं।

इन इन्फ्लेमर्स को पहचानना सबसे अच्छा है कि वे दूसरों को कैसे प्रभावित करते हैं, न कि केवल खुद को। कोई भी उनके प्रति उदासीन नहीं रह सकता। लोग खुद को तर्क करने या उनकी उपस्थिति में कोई दूरी बनाए रखने में असमर्थ पाते हैं। वे आपको लगातार उनके बारे में सोचते हैं जब उनकी उपस्थिति में नहीं। उनके पास एक जुनूनी गुणवत्ता है, और वे आपको एक भक्त अनुयायी के रूप में या एक कट्टर दुश्मन के रूप में चरम कार्यों की ओर ले जा सकते हैं। स्पेक्ट्रम के दोनों छोर पर - आकर्षण या प्रतिकर्षण - आप तर्कहीन हो जाएंगे और आपको खुद को दूर करने की सख्त जरूरत होगी। उपयोग करने के लिए एक अच्छी रणनीति यह है कि वे जिस मोर्चे को प्रोजेक्ट करते हैं उसे देखें। वे अनिवार्य रूप से जीवन से बड़ी छवि डालने की कोशिश करते हैं; लेकिन वास्तव में वे सभी बहुत मानवीय हैं, एक ही असुरक्षा और कमजोरियों से भरे हुए हैं जो हम सभी के पास हैं। इन बहुत ही मानवीय लक्षणों को पहचानने की कोशिश करें औरउन्हें मिथक से मुक्त करें। समूह प्रभावयह समूह पूर्वाग्रह की उच्च श्रेणी की विविधता है। जब हम एक समूह में होते हैंएक बड़ा पर्याप्त आकार, हम अलग हो जाते हैं। अपने आप को और दूसरों को एक खेल घटना, एक संगीत कार्यक्रम, एक धार्मिक या राजनीतिक सभा में नोटिस करें। अपने आप को सामूहिक भावनाओं में फंसा हुआ महसूस नहीं करना असंभव है।

समूह भावनाओं की उत्तेजना के लिए एक प्राणपोषक, सकारात्मक पहलू है। लेकिन अगर आप देखते हैं कि अपील अधिक शैतानी भावनाओं के लिए है, जैसे कि दूसरे से घृणा, पागल देशभक्ति, आक्रामकता, या व्यापक विश्व-विचार, आपको अपने आप को टीका लगाने और शक्तिशाली पुल के माध्यम से देखने की आवश्यकता है क्योंकि यह आप पर काम करता है। यदि संभव हो तो समूह सेटिंग से बचने के लिए अक्सर सबसे अच्छा होता हैअपनी तर्क शक्तियों को बनाए रखने के लिए, या अधिकतम संदेह के साथ ऐसे क्षणों में प्रवेश करने के लिए। मानव स्वभाव में तर्कहीन पर एक अंतिम शब्द: कल्पना न करें किअधिक चरम प्रकार की तर्कहीनता किसी तरह प्रगति और ज्ञान के माध्यम से दूर हो गई है। पूरे इतिहास में हम तर्कहीन के बढ़ते और गिरते स्तरों के निरंतर चक्र देखते हैं। तर्कहीन बस अपने रूप और अपने फैशन को बदल देता है।

जब तक मनुष्य हैं, तर्कहीन अपनी आवाज और फैलने के साधन ढूंढेगा। तर्कसंगतता व्यक्तियों द्वारा हासिल की जाने वाली चीज है, न कि जन आंदोलनों या तकनीकी प्रगति द्वारा। श्रेष्ठ और उससे परे महसूस करना एक निश्चित संकेत है कि तर्कहीन काम पर है।

चरण तीन: तर्कसंगत स्व को बाहर लाने की दिशा में रणनीतियाँहमारी स्पष्ट तर्कहीन प्रवृत्तियों के बावजूद, दो कारकों को हमें ऑलहोप देना चाहिए। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण पूरे इतिहास में अस्तित्व है और सभी में उच्च तर्कसंगतता के लोगों की संस्कृतियां, जिन प्रकारों ने प्रगति को संभव बनाया है। ये प्रकार कुछ गुणों को साझा करते हैं - स्वयं और उनकी कमजोरियों का यथार्थवादी मूल्यांकन; सत्य और वास्तविकता के प्रति समर्पण; लोगों के प्रति सहिष्णुता; और उन लक्ष्यों तक पहुंचने की क्षमता जो उन्होंने निर्धारित की हैं।

दूसरा कारक यह है कि हम में से लगभग सभी ने अपने जीवन में किसी न किसी बिंदु पर अधिक तर्कसंगतता के क्षणों का अनुभव किया है। यह अक्सर उस चीज के साथ आता है जिसे हम निर्माता की मानसिकता कहते हैं। हमारे पास काम करने के लिए एक परियोजना है, शायद एक समय सीमा के साथ। एकमात्र भावना जो हम बर्दाश्त कर सकते हैं वह उत्साह और ऊर्जा है। अन्य भावनाएं बस ध्यान केंद्रित करना असंभव बनाती हैं। क्योंकि हमें परिणाम प्राप्त करना है, हम असाधारण रूप से व्यावहारिक हो जाते हैं। हम काम पर ध्यान केंद्रित करते हैं - हमारा मन शांत है, हमारा अहंकार घुसपैठ नहीं करता है। यदि लोग हमें बाधित करने या संक्रमित करने की कोशिश करते हैंभावनाएं, हम इसे नाराज करते हैं। ये क्षण-कुछ हफ्तों या घंटों के रूप में क्षणभंगुर-तर्कसंगत आत्म को प्रकट करते हैं जो बाहर आने की प्रतीक्षा कर रहा है। इसके लिए बस जागरूकता और कुछ अभ्यास की आवश्यकता है।

निम्नलिखित रणनीतियों को आपको उस तर्कसंगत को बाहर लाने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है: अपने आप को अच्छी तरह से जानें। भावनात्मक स्व अज्ञानता पर पनपता है। जिस क्षण आप जानते हैं कि यह कैसे संचालित होता है और आप पर हावी होता है, वह क्षण होता है जब यह आप पर अपनी पकड़ खो देता है और इसे वश में किया जा सकता है। इसलिए, तर्कसंगत की ओर आपका पहला कदम हमेशा आवक होता है। आपको इस बात पर विचार करना चाहिए कि आप अंडरस्ट्रेस कैसे काम करते हैं। अपने निर्णयों को देखें, अपनी ताकत की जांच करें, और पहचानें कि आपको अन्य लोगों से क्या अलग बनाता है। अपनी भावनाओं को उनकी जड़ों तक जांचें। आप गुस्से में हैं। भावना को भीतर से बसने दो, और इसके बारे में सोचो। क्या यह कुछ तुच्छ या क्षुद्र द्वारा ट्रिगर किया गया था? यह एक निश्चित संकेत है कि इसके पीछे कुछ या कोई और है। किसी भी ट्रिगर बिंदु के नीचे खुदाई करके देखें कि उन्होंने कहां से शुरू किया था। इन उद्देश्यों के लिए, एक पत्रिका का उपयोग करना बुद्धिमान हो सकता है जिसमें आप अपने आत्म-मूल्यांकन को रिकॉर्ड करते हैं

निर्मम निष्पक्षता के साथ। एक तटस्थ स्थिति खोजें जिसमें से आप कर सकते हैंटुकड़ी और यहां तक कि हास्य के साथ, अपने कार्यों का निरीक्षण करें। अपनी प्रतिक्रिया का समय बढ़ाएँ। यह शक्ति अभ्यास और पुनरावृत्ति के माध्यम से आती है। जब किसी घटना या बातचीत के लिए प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है, तो आपको अपने आप को पीछे हटने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए। इसका मतलब शारीरिक रूप से खुद को ऐसी जगह पर हटाना हो सकता है जहां आप अकेले हो सकते हैं और प्रतिक्रिया देने के लिए कोई दबाव महसूस नहीं कर सकते हैं। ओरिट का मतलब उस गुस्से वाले ईमेल को लिखना हो सकता है लेकिन उसे भेजना नहीं। भावनाओं को शांत करें। जितना अधिक समय आप बेहतर लेते हैं, क्योंकि परिप्रेक्ष्य समय के साथ आता है। लोगों को तथ्यों के रूप में स्वीकार करें। लोगों के साथ बातचीत भावनात्मक उथल-पुथल का प्रमुख स्रोत है, लेकिन यह उस तरह से नहीं होना चाहिए। समस्या यह है कि हम लगातार लोगों का न्याय कर रहे हैं, चाहते हैं कि वे कुछ ऐसा थे जो वे नहीं हैं। हम उन्हें बदलना चाहते हैं। और क्योंकि यह संभव नहीं है, क्योंकि हर कोई अलग है, हम लगातार निराश और परेशान हैं। इसके बजाय, अन्य लोगों को घटना के रूप में देखें, धूमकेतु या पौधों के रूप में तटस्थ। वे बसमौजूद हैं। विरोध करने और उन्हें बदलने की कोशिश करने के बजाय, वे आपको जो देते हैं, उसके साथ काम करें। लोगों को समझने के लिए एक मजेदार खेल बनाओ, पहेली को सुलझाना। यह सब ह्यूमन कॉमेडी का हिस्सा है। सोच और भावना का इष्टतम संतुलन खोजें। संदेह और जिज्ञासा के बीच सही संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें। इस मोड में आप अपने स्वयं के उत्साह और दूसरों के बारे में संदेह करते हैं। आप लोगों के स्पष्टीकरण और "सबूत" के उनके आवेदन को अंकित मूल्य पर स्वीकार नहीं करते हैं। आप उनके कार्यों के परिणामों को देखते हैं, न कि वे उनकी प्रेरणाओं के बारे में क्या कहते हैं। लेकिन अगर आप इसे बहुत दूर ले जाते हैं, तो आपका दिमाग खुद को बंद कर देगाजंगली विचारों से, रोमांचक अटकलों से, जिज्ञासा से ही। आप एक बच्चे के रूप में आत्मा की लोच को बनाए रखना चाहते हैं, हर चीज में रुचि रखते हैं,जबकि अपने लिए सभी विचारों और विश्वासों को सत्यापित करने और जांचने की कठिन आवश्यकता को बनाए रखते हुए। तर्कसंगत से प्यार करो। तर्कसंगतता के मार्ग को कुछ दर्दनाक और तपस्वी के रूप में नहीं देखना महत्वपूर्ण है। वास्तव में, यह उन शक्तियों को लाता है जो बेहद संतोषजनक और आनंददायक हैं, जो कि अधिक उन्मत्त सुखों की तुलना में बहुत गहरा है जो दुनिया हमें प्रदान करती है। भावनात्मक स्व को वश में करने में सक्षम होने से समग्र शांति और स्पष्टता होती है। आपको अपने आप को गहरे तरीके से मास्टर करने की अपार संतुष्टि है।

"अपनी भावनाओं पर भरोसा करो! -लेकिन भावनाएं अंतिम या मूल कुछ भी नहीं हैं; भावनाओं के पीछे खड़े हैंनिर्णय और मूल्यांकन जो हमें विरासत में मिले हैं ... झुकाव, घृणा ... एक भावना से पैदा हुई प्रेरणा एक निर्णय का पोता है - और अक्सर एक झूठे निर्णय का!- और किसी भी घटना में आपका खुद का बच्चा नहीं है! किसी की भावनाओं पर भरोसा करने का अर्थ है किसी के दादा और दादी और उनके दादा-दादी को देवताओं की तुलना में अधिक आज्ञाकारिता देनाजो हम में हैं: हमारा कारण और हमारा अनुभव।

-फ्रेडरिक नीत्शे

2

आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलें

संकीर्णता का नियम

हम सभी के पास स्वाभाविक रूप से लोगों से जुड़ने और सामाजिक शक्ति-सहानुभूति प्राप्त करने के लिए सबसे उल्लेखनीय उपकरण है। जब खेती की जाती है और ठीक से उपयोग किया जाता है, तो यह हमें दूसरों के मूड और दिमाग में देखने की अनुमति दे सकता है, जिससे हमें लोगों के कार्यों का अनुमान लगाने और धीरे-धीरे उनके प्रतिरोध को कम करने की शक्ति मिलती है। हालाँकि, यह उपकरण हमारे अभ्यस्त आत्म-अवशोषण से कुंद हो गया है। हम सभी narcissists हैं, दूसरों की तुलना में स्पेक्ट्रम पर कुछ गहरे हैं। जीवन में हमारा मिशन इस आत्म-प्रेम के साथ आना है और सीखना है कि हमारी संवेदनशीलता को अंदर की बजाय दूसरों की ओर कैसे मोड़ना है। हमें एक ही समय में अपने नाटकों में उलझने से पहले हमारे बीच के जहरीले narcissists को पहचानना चाहिए और उनकी ईर्ष्या से जहर देना चाहिए।

नार्सिसिस्टिक स्पेक्ट्रम

जिस क्षण से हम पैदा होते हैं, हम मनुष्यों को ध्यान देने की कभी न खत्म होने वाली आवश्यकता महसूस होती है। हम मूल रूप से सामाजिक प्राणी हैं। हमारा अस्तित्व और खुशीउन बंधनों पर निर्भर करता है जो हम दूसरों के साथ बनाते हैं। अगर लोग हमारी ओर ध्यान नहीं देंगे तो हम उनसे किसी भी स्तर पर नहीं जुड़ पाएंगे। इनमें से कुछ विशुद्ध रूप से शारीरिक है-हमारे पास जीवित महसूस करने के लिए हमें देखने वाले लोग होने चाहिए। जैसा कि जो लोग लंबे समय तक अलगाव से गुजरे हैं, वे प्रमाणित कर सकते हैं, आंखों के संपर्क के बिना हम अपने अस्तित्व पर संदेह करना शुरू करते हैं और एक गहरे अवसाद में उतरते हैं। लेकिन यह आवश्यकता भी गहराई से मनोवैज्ञानिक है: ध्यान की गुणवत्ता के माध्यम से हम दूसरों से प्राप्त करते हैं, हम मान्यता प्राप्त महसूस करते हैं और सराहना करते हैं कि हम कौन हैं। आत्म-मूल्य की हमारी भावना इस पर निर्भर करती है। क्योंकि यह मानव के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैपशु लोग, लोग ध्यान आकर्षित करने के लिए लगभग कुछ भी करेंगे, जिसमें अपराध करना या आत्महत्या का प्रयास करना शामिल है। लगभग किसी भी कार्रवाई के पीछे देखें, और आप इस आवश्यकता को प्राथमिक प्रेरणा के रूप में देखेंगे।

ध्यान के लिए हमारी भूख को संतुष्ट करने की कोशिश में, हालांकि, हम एक अपरिहार्य समस्या का सामना करते हैं: इसके चारों ओर जाने के लिए केवल इतना ही है। परिवार में, हमें अपने भाई-बहनों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी होगी; स्कूल में, सहपाठियों के साथ; काम पर, सहकर्मियों के साथ। जिन क्षणों में हम मान्यता प्राप्त और सराहना महसूस करते हैंवे क्षणभंगुर हैं। लोग काफी हद तक हमारे भाग्य के प्रति उदासीन हो सकते हैं, क्योंकि उन्हें अपनी समस्याओं से निपटना होगा। कुछ ऐसे भी हैं जो सर्वथा शत्रुतापूर्ण और हमारे प्रति अनादर करते हैं। हम उन क्षणों को कैसे संभालते हैं जब हम अकेले महसूस करते हैं, या यहां तक कि छोड़ दिया जाता है? हम ध्यान और नोटिस पाने के अपने प्रयासों को दोगुना कर सकते हैं, लेकिन यह हमारी ऊर्जा को समाप्त कर सकता है और इसका अक्सर विपरीत प्रभाव हो सकता है-जो लोग बहुत कठिन प्रयास करते हैं वे हताश लगते हैं और ध्यान आकर्षित करते हैं। हम बस दूसरों पर भरोसा नहीं कर सकते हैं कि हमें निरंतर सत्यापन दिया जाए, और फिर भी हम इसे तरसते हैं।

बचपन से ही इस दुविधा का सामना करते हुए, हम में से अधिकांश एक समाधान के साथ आते हैं जो काफी अच्छी तरह से काम करता है: हम एक स्वयं बनाते हैं, खुद की एक छवि जो हमें आराम देती है और हमें भीतर से मान्य महसूस कराती है। यह स्वयं हमारे स्वाद, हमारी राय, हम दुनिया को कैसे देखते हैं, हम क्या महत्व देते हैं, से बना है। इस आत्म-छवि का निर्माण करते हुए, हम अपने सकारात्मक गुणों पर जोर देते हैं और हमारी खामियों को दूर करते हैं। हम इसमें बहुत दूर नहीं जा सकते हैं, क्योंकि यदि हमारी आत्म-छवि वास्तविकता से बहुत अलग है, तो अन्य लोग हमें विसंगति से अवगत कराएंगे, और हम खुद पर संदेह करेंगे। लेकिन अगर यह ठीक से किया जाता है, तो अंत में हमारे पास एक आत्म होता है जिसे हम प्यार और संजो सकते हैं। हमारी ऊर्जा भीतर की ओर मुड़ जाती है। हम अपने चित्त का केंद्र बन जाते हैं। जब हम उन अपरिहार्य क्षणों का अनुभव करते हैं जब हम अकेले होते हैं या सराहना महसूस नहीं करते हैं, तो हम इस स्वयं को पीछे हट सकते हैं और खुद को शांत कर सकते हैं। यदि हमारे पास संदेह के क्षण हैं औरअवसाद, हमारा आत्म-प्रेम हमें ऊपर उठाता है, हमें योग्य और दूसरों से भी बेहतर महसूस कराता है। यह आत्म-छवि थर्मोस्टेट के रूप में कार्य करती है, जिससे हमें अपनी शंकाओं और असुरक्षाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। अब हम ध्यान और मान्यता के लिए पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर नहीं हैं। हमारे पास आत्म-सम्मान है।

यह विचार अजीब लग सकता है। हम आम तौर पर इस आत्म-छवि को पूरी तरह से स्वीकार करते हैं, जैसे कि हम जिस हवा में सांस लेते हैं। यह बड़े पैमाने पर बेहोश आधार पर संचालित होता है। हम थर्मोस्टैट को महसूस नहीं करते हैं या देखते हैं क्योंकि यह संचालित होता है। इस गतिशील को शाब्दिक रूप से कल्पना करने का सबसे अच्छा तरीका उन लोगों को देखना है जिनके पास स्वयं की सुसंगत भावना की कमी है-जिन लोगों को हम गहरी नार्सिसिस्ट कहेंगे। आप निम्नलिखित व्यवहार पैटर्न द्वारा गहरी narcissists को पहचान सकते हैं: यदि उन्हें कभी अपमानित या चुनौती दी जाती है, तो उनके पास कोई बचाव नहीं है, उन्हें शांत करने या उनके मूल्य को मान्य करने के लिए कुछ भी आंतरिक नहीं है। वे आम तौर पर बड़े क्रोध के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, प्रतिशोध के लिए प्यासे, धार्मिकता की भावना से भरे हुए। यह केवल

जिस तरह से वे जानते हैं कि उनकी असुरक्षाओं को कैसे शांत किया जाए। ऐसी लड़ाइयों में, वे खुद को घायल पीड़ित के रूप में तैनात करेंगे, दूसरों को भ्रमित करेंगे और यहां तक कि सहानुभूति भी प्राप्त करेंगे। वे कांटेदार और अति संवेदनशील होते हैं। लगभग सब कुछव्यक्तिगत रूप से लिया जाता है। वे काफी पागल हो सकते हैं और इंगित करने के लिए सभी दिशाओं में दुश्मन हो सकते हैं। आप उनके चेहरे पर एक अधीर या दूर का रूप देख सकते हैं जब भी आप किसी ऐसी चीज के बारे में बात करते हैं जो सीधे उन्हें किसी तरह से शामिल नहीं करता है। वे तुरंत बातचीत को वापस अपने आप में बदल देते हैं, इसके पीछे की असुरक्षा से ध्यान हटाने के लिए कुछ कहानी या उपाख्यान के साथ। वे ईर्ष्या के शातिर मुकाबलों के लिए प्रवण हो सकते हैं यदि वे दूसरों को ध्यान आकर्षित करते हुए देखते हैं जो उन्हें लगता है कि वे लायक हैं। वे अक्सर अत्यधिक आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं। यह हमेशा ध्यान आकर्षित करने में मदद करता है, और यह बड़े करीने से उनके अंतरालआंतरिक खालीपन और स्वयं की खंडित भावना को कवर करता है। लेकिन सावधान रहें अगर यह आत्मविश्वास कभी भी वास्तव में परीक्षा में डाल दिया जाता है।

आइए हम अपने आत्म-अवशोषण के स्तर को मापने के तरीके के रूप में संकीर्णता की कल्पना करें, जैसे कि यह उच्च से निम्न तक औसत दर्जे के पैमाने पर मौजूद था। एक निश्चित गहराई पर, हम पैमाने पर आधे रास्ते के निशान से नीचे कहते हैं, लोग गहरी संकीर्णता के दायरे में प्रवेश करते हैं। एक बार जब वे इस गहराई तक पहुंच जाते हैं, तो उनके लिए खुद को वापस ऊपर उठाना बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि उनमें आत्मसम्मान की कमी होती है। गहरी narcissist पूरी तरह से आत्म-अवशोषित हो जाता है, लगभगहमेशा निशान के नीचे। यदि एक पल के लिए वे दूसरों के साथ जुड़ने का प्रबंधन करते हैं, तो कुछ टिप्पणी या कार्रवाई उनकी असुरक्षाओं को ट्रिगर करेगी और वे नीचे गिर जाएंगे। लेकिन ज्यादातर वे समय के साथ खुद में गहरे डूब जाते हैं। अन्य लोग निमित्त हैं। वास्तविकता सिर्फ उनकी जरूरतों का प्रतिबिंब है। निरंतर ध्यान उनके जीवित रहने का एकमात्र तरीका है।

उस आधे रास्ते के निशान से ऊपर वह है जिसे हम कार्यात्मक नार्सिसिस्ट कहेंगे, जहां हम में से अधिकांश रहते हैं। हम भी आत्म-अवशोषित हैं, लेकिन जो हमें अपने आप में गहराई से गिरने से रोकता है वह स्वयं की एक सुसंगत भावना है जिस पर हम भरोसा कर सकते हैं और प्यार कर सकते हैं। यह कुछ आंतरिक लचीलापन बनाता है। हमारे पास गहरे आत्मविश्वास वाले क्षण हो सकते हैं, निशान से नीचे उतार-चढ़ाव, खासकर जब जीवन में उदास या चुनौती दी जाती है, लेकिन अनिवार्य रूप से हम खुद को ऊपर उठाते हैं। लगातार असुरक्षित या घायल महसूस नहीं करना, हमेशा ध्यान के लिए मछली की आवश्यकता नहीं होती है, कार्यात्मक narcissists अपना ध्यान बाहर की ओर, अपने काम में और लोगों के साथ संबंध बनाने में बदल सकते हैं।

मानव स्वभाव के छात्रों के रूप में हमारा कार्य तीन गुना है। सबसे पहले, हमें पूरी तरह से समझना चाहिएगहरी narcissist की घटना को समझें। हालांकि वे अल्पमत में हैं, उनमें से कुछ दुनिया में असामान्य मात्रा में नुकसान पहुंचा सकते हैं। हमें उन विषाक्त प्रकारों को अलग करने में सक्षम होना चाहिए जो नाटक को उत्तेजित करते हैं और कोशिश करते हैं

हमें उन वस्तुओं में बदल दें जिनका उपयोग वे अपने उद्देश्यों के लिए कर सकते हैं। वे हमें अपनी असामान्य ऊर्जा के साथ आकर्षित कर सकते हैं, लेकिन अगर हम उलझ जाते हैं, तो यह अलग होने के लिए एक दुःस्वप्न हो सकता है। वे तालिकाओं को मोड़ने और दूसरों को दोषी महसूस कराने में माहिर हैं। नार्सिसिस्टिक नेता सबसे खतरनाक हैं, और हमें उनके खिंचाव का विरोध करना चाहिए और उनकी स्पष्ट रचनात्मकता के मुखौटे के माध्यम से देखना चाहिए। हमारे जीवन में गहरी narcissists को संभालने का तरीका जानना हम सभी के लिए एक महत्वपूर्ण कला है।
दूसरा, हमें अपने स्वभाव के बारे में ईमानदार होना चाहिए और इसे अस्वीकार नहीं करना चाहिए। हम सभी narcissists हैं। एक बातचीत में हम सभी बात करने के लिए, अपनी कहानी बताने के लिए, अपनी राय देने के लिए बिट पर चैंपियन कर रहे हैं। हम उन लोगों को पसंद करते हैं जो हमारे विचारों को साझा करते हैं-वे हमारे अच्छे स्वाद को वापस दर्शाते हैं। यदि हम मुखर होते हैं, तो हम मुखरता को एक सकारात्मक गुणवत्ता के रूप में देखते हैं क्योंकि यह हमारा है, जबकि अन्य, अधिक डर, इसे अप्रिय के रूप में रेट करेंगे और आत्मनिरीक्षण गुणों को महत्व देंगे। हम सभी अपने आत्म-प्रेम के कारण चापलूसी करने के लिए प्रवृत्त हैं। नैतिकतावादी जो आज दुनिया में नरसंहारियों को अलग करने और निंदा करने की कोशिश करते हैं, वे अक्सर उन सभी के सबसे बड़े नार्सिसिस्ट होते हैं-वे अपनी आवाज़ की आवाज़ से प्यार करते हैं क्योंकि वे उंगलियों को इंगित करते हैं और उपदेश देते हैं। हम सभी आत्म-अवशोषण के स्पेक्ट्रम पर हैं। एक स्वयं बनाना जिसे हम प्यार कर सकते हैं एक स्वस्थ विकास है, और इसके साथ कोई कलंक नहीं जुड़ा होना चाहिए। भीतर से आत्मसम्मान के बिना, हम गहरी संकीर्णता में पड़ जाएंगे। लेकिन कार्यात्मक संकीर्णता से आगे बढ़ने के लिए, जो हमारा लक्ष्य होना चाहिए, हमें पहले खुद के साथ ईमानदार होना चाहिए। अपने आत्म-अवशोषित स्वभाव को नकारने की कोशिश करना, यह दिखावा करने की कोशिश करना कि हम दूसरों की तुलना में किसी तरह अधिक परोपकारी हैं, हमारे लिए खुद को बदलना असंभव बना देता है।

तीसरा और सबसे महत्वपूर्ण, हमें स्वस्थ नार्सिसिस्ट में परिवर्तन करना शुरू करना चाहिए। स्वस्थ narcissists में स्वयं की एक मजबूत, और भी अधिक लचीला भावना है। वे पैमाने के शीर्ष के करीब मंडराते हैं। वे किसी भी घाव या अपमान से अधिक तेज़ी से ठीक हो जाते हैं। उन्हें दूसरों से ज्यादा मान्यता की आवश्यकता नहीं है। वे जीवन के किसी बिंदु पर महसूस करते हैं कि उनकी सीमाएं और खामियां हैं। वे इन खामियों पर हंस सकते हैं और व्यक्तिगत रूप से अपमान नहीं कर सकते हैं। कई मायनों में, खुद की पूरी तस्वीर को गले लगाने से, उनका आत्म-प्रेम अधिक वास्तविक और पूर्ण है। इस मजबूत आंतरिक स्थिति से, वे अपना ध्यान अधिक बार और अधिक आसानी से बाहर की ओर मोड़ सकते हैं। यह ध्यान दो दिशाओं में से एक में जाता है, और कभी-कभी दोनों। सबसे पहले, वे अपने काम में अपना ध्यान और अपना प्यार निर्देशित करने में सक्षम हैं, महान कलाकार, निर्माता और आविष्कारक बन रहे हैं। क्योंकि काम पर उनका बाहरी ध्यान अधिक हैतीव्र है, वे अपने उद्यमों में सफल होते हैं, जो उन्हें आवश्यक ध्यान और सत्यापन देता है। उनके पास संदेह के क्षण हो सकते हैं और

असुरक्षा, और कलाकार कुख्यात रूप से भंगुर हो सकते हैं, लेकिन काम बहुत अधिक आत्म-अवशोषण से निरंतर रिहाई के रूप में खड़ा है।
दूसरी दिशा स्वस्थ narcissists लोगों की ओर है, विकासशील एम्पाथिक शक्तियां। सहानुभूति की कल्पना करें क्योंकि दायरे के शीर्ष पर झूठ बोल रहे हैंपैमाने और उससे परे-दूसरों में पूर्ण अवशोषण। हमारे स्वभाव से, हम मनुष्यों में लोगों को अंदर से बाहर समझने की जबरदस्त क्षमता होती है। हमारे शुरुआती वर्षों में हम अपनी मां के साथ पूरी तरह से बंधे हुए महसूस करते थे, और हम उसके हर मूड को समझ सकते थे और उसकी हर भावना को प्रीवर्बल तरीके से पढ़ सकते थे। किसी भी अन्य जानवर या प्राइमेट के विपरीत, हमारे पास इसे विस्तारित करने की क्षमता भी थी।

यह सहानुभूति का भौतिक रूप है जिसे हम आज भी अपने करीबी दोस्तों, जीवनसाथी या भागीदारों के साथ महसूस करते हैं। हमारे पास दूसरों के परिप्रेक्ष्य को लेने, उनके दिमाग के अंदर अपना रास्ता सोचने की प्राकृतिक क्षमता भी है। ये शक्तियां हमारे आत्म-अवशोषण के कारण काफी हद तक निष्क्रिय पड़ी हैं। लेकिन हमारे बिसवां दशा और उससे परे, अपने बारे में अधिक आत्मविश्वास महसूस करते हुए, हम लोगों पर, बाहर की ओर ध्यान केंद्रित करना शुरू कर सकते हैं, और इन शक्तियों को फिर से खोज सकते हैं। जो लोग इस सहानुभूति का अभ्यास करते हैं, वे अक्सर कला या विज्ञान, चिकित्सक और उच्चतम क्रम के नेताओं में बेहतर सामाजिक पर्यवेक्षक बन जाते हैं।
हमारे दिमाग निरंतर सामाजिक संपर्क के लिए बनाए गए थे; की जटिलताइस बातचीत मुख्य कारकों में से एक है जिसने हमारी वृद्धि की हैएक प्रजाति के रूप में बुद्धि। एक निश्चित बिंदु पर, दूसरों के साथ खुद को कम शामिल करने से मस्तिष्क पर शुद्ध नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और हमारे सामाजिक मांसपेशियों को एट्रोफी करता है। मामलों को बदतर बनाने के लिए, हमारी संस्कृति व्यक्तिगत और व्यक्तिगत अधिकारों के सर्वोच्च मूल्य पर जोर देती है, जिससे अधिक आत्म-भागीदारी को प्रोत्साहित किया जाता है। हम अधिक से अधिक लोगों को पाते हैं जो कल्पना नहीं कर सकते हैं किदूसरों का एक अलग दृष्टिकोण है, कि हम सभी बिल्कुल वही नहीं हैं जो हम चाहते हैं या सोचते हैं।
आपको इन विकासों के लिए काउंटर चलाने और सहानुभूति पैदा करने की कोशिश करनी चाहिएऊर्जा। स्पेक्ट्रम के प्रत्येक पक्ष की अपनी अजीब गति है। Deepnarcissism आपको गहराई से डुबो देता है, क्योंकि वास्तविकता से आपका संबंध कम हो जाता है और आप वास्तव में अपने काम या अपने रिश्तों को विकसित करने में असमर्थ होते हैं। सहानुभूति इसके विपरीत करती है। जैसे-जैसे आप अपना ध्यान तेजी से बाहर की ओर मोड़ते हैं, आपको लगातार सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है। लोग आपके आसपास रहना चाहते हैं। आप अपनी सहानुभूतिपूर्ण मांसपेशियों का विकास करते हैं; आपके काम में सुधार होता है; कोशिश किए बिना, आप उस ध्यान को प्राप्त करते हैं जिस पर मनुष्य पनपते हैं। सहानुभूति अपने ऊपर की ओर, सकारात्मक गति पैदा करती है।

निम्नलिखित चार घटक हैं जो सहानुभूति कौशल में जाते हैं। सहानुभूतिपूर्ण रवैया: सहानुभूति किसी भी चीज़ से अधिक मन की स्थिति है, दूसरों से संबंधित होने का एक अलग तरीका है। आपके सामने सबसे बड़ा खतरा आपकी सामान्य धारणा है कि आप वास्तव में लोगों को समझते हैं और आप उन्हें जल्दी से न्याय और वर्गीकृत कर सकते हैं। इसके बजाय, आपको इस धारणा से शुरू करना चाहिए कि आप अज्ञानी हैं और आपके पास प्राकृतिक पूर्वाग्रह हैं जो आपको लोगों को गलत तरीके से आंकेंगे। आपके आस-पास के लोग एक मुखौटा पेश करते हैंजो उनके उद्देश्यों के अनुरूप है। आप वास्तविकता के लिए मुखौटा गलती करते हैं। स्नैप निर्णय लेने की अपनी प्रवृत्ति को जाने दें। लोगों को एक नई रोशनी में देखने के लिए अपना दिमाग खोलें। यह मत समझो कि आप समान हैं या वे आपके मूल्यों को साझा करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति जो आप से मिलते हैं वह एक अनदेखा देश की तरह है, एक बहुत ही मनोवैज्ञानिक रसायन विज्ञान के साथ जिसे आप ध्यान से तलाशेंगे। आप जो उजागर करते हैं उससे आश्चर्यचकित होने के लिए आप तैयार हैं। यह लचीला, ओपनस्पिरिट रचनात्मक ऊर्जा के समान है - अधिक संभावनाओं और विकल्पों पर विचार करने की इच्छा। वास्तव में, आपकी सहानुभूति विकसित करने से आपकी रचनात्मक शक्तियों में सुधार होगा। आंत की सहानुभूति: सहानुभूति भावनात्मक आकर्षण का एक साधन है। हमारे लिए किसी अन्य व्यक्ति के विचारों को पढ़ना या समझना कठिन है, लेकिन भावनाओं और मनोदशाओं को हमारे लिए उठाना बहुत आसान है। हम सभी किसी अन्य व्यक्ति की भावनाओं को पकड़ने के लिए प्रवण हैं। हमारे और अन्य लोगों के बीच भौतिक सीमाएं हमारे एहसास से कहीं अधिक पारगम्य हैं। लोग लगातार हमारे मूड को प्रभावित कर रहे हैं। आप यहां जो कर रहे हैं वह इस शारीरिक प्रतिक्रिया को ज्ञान में बदल रहा है। लोगों के मूड पर गहरा ध्यान दें, जैसा कि उनकी बॉडी लैंग्वेज और आवाज के स्वर से संकेत मिलता है। जब वे बात करते हैं, तो उनके पास एक भावना स्वर होता है जो या तो सिंक में होता है या वे जो कह रहे हैं उसके साथ सिंक में नहीं होता है। यह स्वर आत्मविश्वास, असुरक्षा, रक्षात्मकता, अहंकार, निराशा, उत्साह में से एक हो सकता है। यह स्वर उनकी आवाज़, उनके हावभाव और उनकी मुद्रा में प्रकट होता है। प्रत्येक मुठभेड़ में, आपको यह पता लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि वे क्या कह रहे हैं, इस पर ध्यान देने से पहले। यह आपके लिए स्पष्ट रूप से, उनके प्रति आपकी अपनी शारीरिक प्रतिक्रिया में पंजीकृत होगा। उनकी ओर से एक रक्षात्मक स्वर आप में एक जैसी भावना पैदा करेगा। विश्लेषणात्मक सहानुभूति: आप अपने दोस्तों या साथी को इतनी गहराई से समझने में सक्षम होने का कारण यह है कि आपके पास उनके स्वाद के बारे में बहुत सारी जानकारी है,

मूल्यों, और पारिवारिक पृष्ठभूमि। हम सभी को सोचने का अनुभव हैहम किसी को जानते हैं लेकिन समय के साथ हमें अपनी मूल धारणा को समायोजित करना पड़ता है। इसलिए जबकि शारीरिक सहानुभूति बेहद शक्तिशाली है, इसे विश्लेषणात्मक सहानुभूति द्वारा पूरक होना चाहिए। यह उन लोगों के साथ विशेष रूप से सहायक साबित हो सकता है जिनके प्रति हम प्रतिरोधी महसूस करते हैं और जिनके साथ हमें पहचानने में कठिनाई होती है-या तो क्योंकि वे हमसे बहुत अलग हैं या क्योंकि उनके बारे में कुछ ऐसा है जो हमें पीछे हटाता है। ऐसे मामलों में हम स्वाभाविक रूप से न्याय करने और उन्हें श्रेणियों में रखने का सहारा लेते हैं। वहाँ ऐसे लोग हैं जो प्रयास के लायक नहीं हैं-सर्वोच्च मूर्ख या सच्चे मनोरोगी। लेकिन अधिकांश अन्य लोगों के लिए जो यह पता लगाना कठिन लगता है, हमें इसे एक उत्कृष्ट चुनौती और हमारे कौशल में सुधार करने के तरीके के रूप में देखना चाहिए। अब्राहम लिंकन ने कहा, "मैं उस आदमी को पसंद नहीं करता। मुझे उसे बेहतर तरीके से जानना चाहिए। सहानुभूति कौशल: सहानुभूतिपूर्ण बनने में एक प्रक्रिया शामिल है, जैसेकुछ भी। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप वास्तव में प्रगति कर रहे हैं औरलोगों को गहरे स्तर पर समझने की आपकी क्षमता में सुधार कर रहे हैं, आपको प्रतिक्रिया की आवश्यकता है। यह दो रूपों में से एक में आ सकता है: प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष। प्रत्यक्ष रूप में, आप लोगों से उनके विचारों और भावनाओं के बारे में पूछते हैं कि क्या आपने सही अनुमान लगाया है। यह विवेकपूर्ण और विश्वास के स्तर पर आधारित होना चाहिए, लेकिन यह आपके कौशल का एक बहुत ही सटीक गेज हो सकता है। फिर अप्रत्यक्ष रूप है - आप एक बड़ा तालमेल महसूस करते हैं और कुछ तकनीकों ने आपके लिए कैसे काम किया है।

मानव प्रकृति का सबसे गहरा सिद्धांत सराहना की लालसा है।

-विलियम जेम्स

नार्सिसिस्टिक प्रकार के तीन उदाहरण

पूर्ण नियंत्रण नार्सिसिस्ट। पूर्ण नियंत्रण प्रकार प्रस्तुत करने वाली महान पहेली यह है कि जो लोग इतने गहरे संकीर्णतावादी हैं, वे भी इतने आकर्षक हो सकते हैं और उनके आकर्षण के माध्यम से, प्रभाव प्राप्त कर सकते हैं। वे संभवतः दूसरों के साथ कैसे जुड़ सकते हैं जब वे इतने स्पष्ट रूप से आत्ममुग्ध हैं? वे कैसे मंत्रमुग्ध कर पाते हैं? इसका जवाब उनके करियर के शुरुआती हिस्से में है, इससे पहले कि वे पागल और शातिर हो जाएं।

इन प्रकारों में आम तौर पर औसत नार्सिसिस्ट की तुलना में अधिक महत्वाकांक्षा और ऊर्जा होती है। उनमें और भी अधिक असुरक्षाएं होती हैं। एकमात्र तरीका है कि वे इन असुरक्षाओं को शांत कर सकते हैं और अपनी महत्वाकांक्षा को पूरा कर सकते हैं, ध्यान और सत्यापन के सामान्य हिस्से से अधिक दूसरों से प्राप्त कर रहे हैं,

जो वास्तव में केवल राजनीति या व्यवसाय में सामाजिक शक्ति हासिल करने के माध्यम से आ सकता है। जीवन की शुरुआत में, ये प्रकार ऐसा करने के सर्वोत्तम साधनों पर ठोकर खाते हैं। अधिकांश गहरे narcissists के साथ, वे किसी भी मामूली के प्रति अतिसंवेदनशील हैं। उनके पास लोगों को उनकी भावनाओं और विचारों की जांच करने के लिए ठीक एंटीना है-अगर अनादर का कोई संकेत है तो बाहर निकलने के लिए। लेकिन, कुछ बिंदु पर उन्हें पता चलता है कि इस संवेदनशीलता को उनकी इच्छाओं और असुरक्षाओं की जांच करने के लिए दूसरों के लिए ट्यून किया जा सकता है। इतने संवेदनशील होने के कारण, वे लोगों को गहरे ध्यान से सुन सकते हैं। वे सहानुभूति की नकल कर सकते हैं। अंतर यह है कि भीतर से, वे कनेक्ट करने की आवश्यकता से नहींबल्कि लोगों को नियंत्रित करने और उन्हें हेरफेर करने की आवश्यकता से प्रेरित होते हैं। वे खेलने के लिए कमजोरियों की खोज करने के लिए आपकी बात सुनते हैं और जांच करते हैं। नाट्य नार्सिसिस्ट। डीपनार्सिसिज़्म के बारे में अजीब विरोधाभासों में से एक यह है कि यह अक्सर दूसरों द्वारा किसी का ध्यान नहीं जाता है, जब तक कि व्यवहार अनदेखा करने के लिए बहुत चरम नहीं हो जाता। इसका कारण सरल है: deepnarcissists भेस के स्वामी हो सकते हैं। वे जल्दी ही समझ जाते हैं कि अगर वे दूसरों के लिए अपने सच्चे स्वयं को प्रकट करते हैं - निरंतर ध्यान देने और बेहतर महसूस करने की उनकी आवश्यकता - वे लोगों को पीछे हटा देंगे। वे एक लाभ के रूप में एक सुसंगत की कमी का उपयोग करते हैं। बहुत पार्ट बजा सकते हैं। वे विभिन्न नाटकीय उपकरणों के माध्यम से ध्यान देने की अपनी आवश्यकता को छिपा सकते हैं। वे नैतिक और परोपकारी प्रतीत होने में किसी से भी आगे जा सकते हैं। वे कभी भी सही कारण नहीं देते हैं या समर्थन नहीं करते हैं - वे इसका दिखावा करते हैं। नैतिकता के इस प्रदर्शन की ईमानदारी पर कौन संदेह करना चाहता है? या वे विपरीत दिशा में जाते हैं, पीड़ित के रूप में अपनी स्थिति का खुलासा करते हैं, जैसा कि कोई दूसरों के हाथों पीड़ित है या दुनिया द्वारा उपेक्षित है। पल के नाटक में फंसना आसान है, केवल बाद में पीड़ित होने के लिए क्योंकि वे आपको अपनी जरूरतों के साथ उपभोग करते हैं या अपने उद्देश्यों के लिए उपयोग करते हैं। वे आपकी सहानुभूति पर खेलते हैं।

आपका एकमात्र समाधान चाल के माध्यम से देखना है। इस प्रकार को इस तथ्य से पहचानें कि ध्यान हमेशा उन पर लगता है। ध्यान दें कि वे हमेशा कथित अच्छाई या पीड़ा या गंदगी में श्रेष्ठ कैसे होते हैं। निरंतर नाटक और उनके हावभाव की नाटकीय गुणवत्ता देखें। वे जो कुछ भी करते हैं या कहते हैंवह सार्वजनिक उपभोग के लिए है। अपने आप को संपार्श्विक क्षति न बनने देंउनके नाटक। स्वस्थ नार्सिसिस्ट-मूड रीडर। नेता अपनी मानसिकता से समूह को संक्रमित करते हैं। इसमें से अधिकांश अशाब्दिक स्तर पर होता है, क्योंकि लोग नेता की बॉडी लैंग्वेज और आवाज के स्वर पर उठाते हैं। एक स्वस्थ narcissist

खुद को पूर्ण आत्मविश्वास और आशावाद की हवा से भर देता है और देखता है कि यह उनकी टीम की भावना को कैसे संक्रमित करता है। एक मजबूत नेता को भी व्यक्तियों और समूह के बीच लगभग समान रूप से अपना ध्यान विभाजित करना पड़ता है। यदि वह अपनी टीम के बीच एक विशेष मूड को नोटिस करता है, तो उसे यह अनुमान लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि वे खुद को एक समान मूड में रखकर क्या कर सकते हैं। अंत में, किसी भी डिप्सिन भावना या नकारात्मकता का पता लगाने में, स्वस्थ नार्सिसिस्ट को कोमल होना चाहिए। डांटने से लोगों को शर्म महसूस होगी और उन्हें अकेला कर दिया जाएगा, जिससे सड़क पर संक्रामक प्रभाव पड़ेगा। उन्हें बात करने में संलग्न करने के लिए बेहतर है, उनकी आत्मा में प्रवेश करने के लिए, और अप्रत्यक्ष तरीके खोजने के लिए या तो उनके मूड को ऊंचा करने या उन्हें अलग करने के लिए उन्हें यह महसूस किए बिना कि वह क्या कर रहा है।

जो चीज हमें इन सहानुभूतिपूर्ण शक्तियों को विकसित करती है, वह है आवश्यकता। अगर हमें लगता है कि हमारा अस्तित्व इस बात पर निर्भर करता है कि हम दूसरों के मूड और दिमाग को कितनी अच्छी तरह समझते हैं, तो हम अपेक्षित ध्यान पाएंगे और शक्तियों में टैप करेंगे। इन शक्तियों को विकसित करने के लिए पहला कदम यह महसूस करना है कि आपके पास एक उल्लेखनीय सामाजिक उपकरण है जिसे आप खेती नहीं कर रहे हैं। इसे देखने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसे आजमाया जाए। अपने लगातार आंतरिक एकालाप को रोकें और लोगों पर गहरा ध्यान दें। व्यक्तियों और समूह के बदलते मूड के लिए खुद को ट्यून करें। प्रत्येक व्यक्ति के विशेष मनोविज्ञान पर ध्यान दें और उन्हें क्या प्रेरित करता है। उनके दृष्टिकोण को लेने की कोशिश करें, उनकी दुनिया और मूल्य प्रणाली में प्रवेश करें। आप अचानक अशाब्दिक व्यवहार की एक पूरी दुनिया के बारे में जागरूक हो जाएंगे जिसे आप कभी नहीं जानते थे।

> मैं घायल व्यक्ति से नहीं पूछता कि वह कैसा महसूस करता है ... मैं खुद घायल व्यक्ति बन जाता हूं।
>
> -वॉल्ट व्हिटमैन

3

लोगों के मुखौटे के माध्यम से देखें

रोल-प्लेइंग का नियम

लोग उस मुखौटे को पहनते हैं जो उन्हें सर्वोत्तम संभव प्रकाश-विनम्र, आत्मविश्वास, मेहनती में दिखाता है। वे सही बातें कहते हैं, मुस्कुराते हैं, और प्रतीत होते हैंहमारे विचारों में रुचि रखते हैं। वे अपनी असुरक्षा और ईर्ष्या को छिपाना सीखते हैं। यदि हम वास्तविकता के लिए इस उपस्थिति को लेते हैं, तो हम वास्तव में उनकी सच्ची भावनाओं को कभी नहीं जानते हैं, और इस अवसर पर हम उनके अचानक प्रतिरोध, शत्रुता और हेरफेर कार्यों से अंधे हो जाते हैं। सौभाग्य से, मुखौटा में दरारें हैं। लोग लगातार अपनी सच्ची भावनाओं और बेहोश इच्छाओं को अशाब्दिक संकेतों में लीक करते हैं, वे पूरी तरह से चेहरे के भाव, मुखर, शरीर में तनाव और तंत्रिका इशारों को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। आपको अपने आप को पुरुषों और महिलाओं के बेहतर पाठक में बदलकर इस भाषा में महारत हासिल करनी चाहिए। इस ज्ञान के साथ सशस्त्र, आप उचित रक्षात्मक ले सकते हैंउपाय। दूसरी ओर, चूंकि दिखावे वे के लिए लोग आपको जज करते हैं, इसलिए आपको सीखना चाहिए कि सबसे अच्छा सामने कैसे पेश किया जाए और अपनी भूमिका को अधिकतम प्रभाव से निभाया जाए।

> आप हमेशा इस दुनिया में शैतानों और मूर्खों के शिकार या खेलने की चीज होंगे, यदि आप उन्हें सींगों के साथ या उनकी घंटियों को जंगलिंग करते हुए देखने की उम्मीद करते हैं। और यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि, दूसरों के साथ उनके संभोग में, लोग चंद्रमा की तरह हैं: वे आपको केवल अपने पक्षों में से एक दिखाते हैं। हर आदमी के पास एक जन्मजात प्रतिभा होती है। अपने शरीर विज्ञान से एक मुखौटा बनाना, ताकि वह हमेशा ऐसा दिख सके जैसे वह वास्तव में वही था जो वह होने का दिखावा करता है ... और इसका प्रभाव बेहद भ्रामक है। वह अपना मुखौटा पहनता है जब भी उसका उद्देश्य किसी की अच्छी राय में खुद को चापलूसी करना होता है; और आप इस पर उतना ही ध्यान दे सकते हैं जितना कि यह मोम या कार्डबोर्ड से बना हो।
>
> -आर्थर शोपेनहावर

मानव प्रकृति की कुंजी

हम इंसान घाघ अभिनेता हैं। हम कम उम्र में सीखते हैं कि कैसे प्राप्त करेंहम अपने माता-पिता से कुछ निश्चित रूप धारण करके चाहते हैं जो प्राप्त करेंगे

सहानुभूति या स्नेह। हम सीखते हैं कि हम अपने माता-पिता या भाई-बहनों से कैसे छिपाते हैं, जो हम सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं, कमजोर क्षणों में खुद को बचाने के लिए। हम उन लोगों की चापलूसी करने में अच्छे हो जाते हैं जिन्हें जीतना महत्वपूर्ण है - लोकप्रिय साथियों या शिक्षकों। हम सीखते हैं कि एक ही कपड़े पहनकर और एक ही भाषा बोलकर समूह में कैसे फिट होना है। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं और करियर बनाने का प्रयास करते हैं, हम सीखते हैं कि काम पर रखने और समूह संस्कृति में फिट होने के लिए उचित मोर्चा कैसे बनाया जाए। यदि हम एक कार्यकारी या प्रोफेसर या बारटेंडर बन जाते हैं, तो हमें भाग लेना चाहिए।

यद्यपि हम सभी विशेषज्ञ अभिनेता हैं, एक ही समय में हम चुपके से कार्य करने और बोझ के रूप में एक भूमिका निभाने की आवश्यकता का अनुभव करते हैं। हम ग्रह पर सबसे सफल सामाजिक जानवर हैं। सैकड़ों हजारों वर्षों तक हमारे शिकारी-संग्रहकर्ता पूर्वज केवल गैर-मौखिक संकेतों के माध्यम से एक दूसरे के साथ लगातार संवाद करके जीवित रह सकते थे। भाषा के आविष्कार से पहले बहुत समय से विकसित, इस तरह मानव चेहरा इतना अभिव्यंजक हो गया, और इशारे इतने विस्तृत। यह हमारे भीतर गहरे पैदा हुआ है। हमारे पास अपनी भावनाओं को संप्रेषित करने की निरंतर इच्छा है और फिर भी एक ही समय में उचित सामाजिक कामकाज के लिए उन्हें छिपाने की आवश्यकता है। हमारे अंदर जूझ रहे इन काउंटरफोर्स के साथ, हम जो संवाद करते हैं उसे पूरी तरह से नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। हमारी वास्तविक भावनाएं लगातार इशारों, आवाज के स्वर, चेहरे के भाव और मुद्रा के रूप में लीक होती हैं। हालांकि, हमें प्रशिक्षित नहीं किया जाता है, हालांकि, लोगों के अशाब्दिक संकेतों पर ध्यान देने के लिए। सरासर आदत से, हम लोगों द्वारा कहे गए शब्दों पर ध्यान देते हैं, जबकि यह भी सोचते हैं कि हम आगे क्या कहेंगे। इसका मतलब यह है कि हम केवल एक छोटे प्रतिशत का उपयोग कर रहे हैंसंभावित सामाजिक कौशल जो हम सभी के पास हैं।

मानव प्रकृति के छात्र के रूप में आपका कार्य दो गुना है: सबसे पहले, आपको जीवन की नाटकीय गुणवत्ता को समझना और स्वीकार करना चाहिए। आप भूमिका निभाने और सामाजिक कामकाज को सुचारू बनाने के लिए आवश्यक मास्क पहनने के खिलाफ नैतिकता और रेल नहीं करते हैं। वास्तव में, आपका लक्ष्य घाघ कौशल के साथ जीवन के मंच पर अपनी भूमिका निभाना है, ध्यान आकर्षित करना, लाइमलाइट पर हावी होना और खुद को एक सहानुभूतिपूर्ण नायक या नायिका बनाना है। दूसरा, तुम्हें भोले नहीं होना चाहिए और लोगों के दिखावे को वास्तविकता समझने की गलती नहीं करनी चाहिए। आप लोगों के अभिनय कौशल से अंधे नहीं हैं। आप अपने आप को उनकी सच्ची भावनाओं के मास्टरडेकोडर में बदल देते हैं, अपने अवलोकन कौशल पर काम करते हैं और दैनिक जीवन में जितना हो सके उनका अभ्यास करते हैं।

और इसलिए, इन उद्देश्यों के लिए, इस विशेष व्यवस्था के तीन पहलू हैं: यह समझना कि लोगों का निरीक्षण कैसे करें; के लिए कुछ बुनियादी कुंजी सीखना

अशाब्दिक संचार को डिकोड करना; और इंप्रेशन मैनेजमेंट के रूप में जाना जाता है, इसकी कला में महारत हासिल करना, अधिकतम प्रभाव के लिए अपनी भूमिका निभाना।

अवलोकन कौशल

किसी भी कौशल के साथ, इसके लिए धैर्य की आवश्यकता होगी। आप जो कर रहे हैं वह धीरे-धीरे अभ्यास के माध्यम से अपने मस्तिष्क को फिर से चालू कर रहा है, नए न्यूरोनल कनेक्शन का मानचित्रण कर रहा है। आप शुरुआत में बहुत अधिक जानकारी के साथ खुद को अधिभारित नहीं करना चाहते हैं। आपको छोटे लेकिन दैनिक प्रगति देखने के लिए बच्चे के कदम उठाने की जरूरत है। किसी के साथ एक आकस्मिक बातचीत में, अपने आप को देखने का लक्ष्य देंएक या दो चेहरे के भाव जो व्यक्ति के खिलाफ जाने लगते हैंकह रहे हैं या कुछ अतिरिक्त जानकारी का संकेत देते हैं। चौकस रहेंमाइक्रोएक्सप्रेशन, तनाव के चेहरे पर त्वरित चमक, या मजबूर मुस्कान। एक बार जब आप एक व्यक्ति के साथ इस सरल अभ्यास में सफल हो जाते हैं, तो इसे किसी और के साथ आज़माएं, हमेशा चेहरे पर ध्यान केंद्रित करें। एक बार जब आपको चेहरे से संकेतों को नोटिस करना आसान हो जाता है, तो किसी व्यक्ति की आवाज़ के बारे में एक समान अवलोकन करने का प्रयास करें, पिच या बात करने की गति में किसी भी बदलाव को ध्यान में रखते हुए। आवाज लोगों के आत्मविश्वास के स्तर और उनकी संतुष्टि के बारे में बहुत कुछ कहती है। बाद में शरीर की भाषा के तत्वों के लिए स्नातक- जैसे आसन, हस्तइशारे, पैरों की स्थिति। इन अभ्यासों को सरल रखें, सरल लक्ष्य रखें। किसी भी अवलोकन, विशेष रूप से आपके द्वारा देखे गए किसी भी पैटर्न को लिखें।

जैसा कि आप इन अभ्यासों का अभ्यास करते हैं, आपको आराम से रहना चाहिए और जो आप देखते हैं उसके लिए खुला होना चाहिए, शब्दों के साथ अपनी टिप्पणियों की व्याख्या करने के लिए बिट पर चैंपिंग नहीं करना चाहिए। आपको कम बात करते हुए बातचीत में लगे रहना चाहिए और उन्हें अधिक बात करने की कोशिश करनी चाहिए। उन्हें दर्पण करने की कोशिश करें, ऐसी टिप्पणियां करें जो उनके द्वारा कही गई किसी बात को निभाती हैं और प्रकट करती हैं कि आप उन्हें सुन रहे हैं। इससे उन्हें आराम करने और अधिक बात करने का प्रभाव पड़ेगा, जिससे वे अधिक अशाब्दिक संकेतों को लीक कर देंगे। लेकिन लोगों के बारे में आपका अवलोकन कभी भी स्पष्ट नहीं होना चाहिए। छानबीन महसूस करते हुए, लोग जम जाएंगे और अपने भावों को नियंत्रित करने का प्रयास करेंगे। बहुत अधिक प्रत्यक्ष आँख से संपर्क आपको धोखा देगा। चेहरे, आवाज या शरीर में किसी भी बदलाव को नोटिस करने के लिए केवल त्वरित परिधीय नज़र का उपयोग करके आपको प्राकृतिक और चौकस दिखना चाहिए।

समय के साथ किसी विशेष व्यक्ति को देखने में, आपको उनकी आधारभूत अभिव्यक्ति और मनोदशा को स्थापित करने की आवश्यकता होती है। किसी व्यक्ति के सामान्य आचरण से अवगतआप किसी भी विचलन पर अधिक ध्यान दे सकते हैं - उदाहरण के लिए, किसी ऐसे व्यक्ति में अचानक जो आम तौर पर आरक्षित होता है, या आदतन घबराहट से आराम से दिखता है। एक बार जब आप किसी व्यक्ति की आधार रेखा को जान लेते हैं, तो उनमें भ्रम या संकट के लक्षण देखना बहुत आसान हो जाएगा। से संबंधित

आधारभूत अभिव्यक्ति, एक ही व्यक्ति को अलग-अलग सेटिंग्स में देखने की कोशिश करें, यह देखते हुए कि यदि वे जीवनसाथी, अबॉस, एक कर्मचारी से बात कर रहे हैं तो उनके अशाब्दिक संकेत कैसे बदलते हैं।

इस कौशल का अभ्यास करने में आपको कुछ सामान्य त्रुटियों के बारे में पता होना चाहिए जिनमें आप पड़ सकते हैं। यदि आप सावधान नहीं हैं, तो आप संकेतों को चमकाएंगे, लेकिन जल्दी से लोगों के बारे में अपने स्वयं के भावनात्मक पूर्वाग्रहों को फिट करने के लिए उनकी व्याख्या करेंगे, जो आपकी टिप्पणियों को न केवल बेकार बल्कि खतरनाक भी बना देगा। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को देख रहे हैं जिसे आप स्वाभाविक रूप से नापसंद करते हैं, या जो आपको अपने अतीत में किसी अप्रिय व्यक्ति की याद दिलाता है, तो आप लगभग किसी भी क्यू को अमित्र या शत्रुतापूर्ण के रूप में देखेंगे। आप उन लोगों के लिए विपरीत करेंगे जिन्हें आप पसंद करते हैं। इन अभ्यासों में आपको लोगों के बारे में अपनी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और पूर्वाग्रहों को घटाने का प्रयास करना चाहिए।

अपने अभ्यास के हिस्से के रूप में, अपने आप को भी देखने की कोशिश करें। ध्यान दें कि आप कितनी बार और कब नकली मुस्कान डालते हैं, या आपका शरीर कैसे घबराहट दर्ज करता है - आपकी आवाज़ में, आपकी उंगलियों का ढोल, आपके बालों के साथ घूमना, आपके होंठों का थरथराहट, और इसी तरह। अपने स्वयं के अशाब्दिक व्यवहार के बारे में तीव्रता से जागरूक होना आपको दूसरों के संकेतों के प्रति अधिक संवेदनशील और सतर्क बना देगा। आप भावनाओं की बेहतर कल्पना करने में सक्षम होंगेजो क्यू के साथ जाते हैं। और आप अपने अशाब्दिक व्यवहार पर भी अधिक नियंत्रण प्राप्त करेंगे, जो सही सामाजिक भूमिका निभाने के लिए बहुत मूल्यवान है।

अंत में, इन अवलोकन कौशल को विकसित करने में आप अपने आप में और लोगों के साथ अपने संबंध में एक भौतिक परिवर्तन देखेंगे। आप लोगों के बदलते मूड के प्रति तेजी से संवेदनशील हो जाएंगे और यहां तक कि उनका अनुमान भी लगाएंगे कि आप जो महसूस कर रहे हैं उसके अंदर महसूस करते हैं। काफी दूर ले जाया गया, ऐसी शक्तियां आपको लगभग मानसिक लग सकती हैं।

डिकोडिंग कुंजी

याद रखें कि लोग आम तौर पर दुनिया के लिए सबसे अच्छा संभव मोर्चा पेश करने की कोशिश कर रहे हैं। इसका अर्थ है उनकी संभावित विरोधी भावनाओं, शक्ति या श्रेष्ठता के लिए उनकी इच्छाओं, अंतर्ग्रहण के उनके प्रयासों और उनकी असुरक्षाओं को छिपाना। आपका काम विकर्षणों को देखना और उन संकेतों से अवगत होना है जो स्वचालित रूप से लीक हो जाते हैं, मुखौटा के नीचे कुछ सच्ची भावना प्रकट करते हैं। निरीक्षण और पहचान करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण संकेतों की तीन श्रेणियां नापसंद/पसंद, प्रभुत्व/सबमिशन और धोखे हैं।

नापसंद/पसंद के संकेत: लोग अपनी बॉडी लैंग्वेज में सक्रिय नापसंद या शत्रुता के स्पष्ट संकेत देते हैं। इनमें आपके द्वारा कही गई किसी बात पर आंखों का अचानक झुकना, चकाचौंध, होंठों का तब तक पीछा करना जब तक कि वे लगभग गायब न हो जाएं, कठोर गर्दन, धड़ या पैर जो आपसे दूर हो जाते हैं, जबकि आप अभी भी बातचीत में लगे हुए हैं, हथियारों की तह के रूप में आप एक बिंदु बनाने की कोशिश करते हैं, और शरीर में एक समग्र तनाव। समस्या यह है कि आप आमतौर पर ऐसे संकेत नहीं देखेंगे जब तक कि किसी व्यक्ति की नाराजगी न होछिपाने के लिए बहुत मजबूत हो गया। इसके बजाय, आपको सूक्ष्म अभिव्यक्तियों और अन्य अधिक सूक्ष्म संकेतों को देखने के लिए खुद को प्रशिक्षित करना चाहिए जो लोग देते हैं।

माइक्रोएक्सप्रेशन मनोवैज्ञानिकों के बीच एक हालिया खोज है जो फिल्म के माध्यम से अपने अस्तित्व का दस्तावेजीकरण करने में सक्षम हैं। यह एक सेकंड से भी कम समय तक रहता है। ये भाव एक क्षणिक चकाचौंध होंगे, चेहरे की मांसपेशियों का तनाव, होंठों का शुद्धिकरण, एक भ्रूभंग या उपहास की शुरुआत या अवमानना की नज़र, आँखों के साथ नीचे देखना। एक बार जब आप इस तरह की अभिव्यक्तियों को नोटिस करना शुरू कर देते हैं, तो आपको उन्हें पकड़ना आसान लगेगा।

लोग अक्सर मिश्रित संकेत के साथ खुद को दूर कर देंगे- आपको विचलित करने के लिए सकारात्मक टिप्पणी लेकिन कुछ स्पष्ट रूप से नकारात्मक शरीर की भाषा। विपरीत विन्यास पर भी ध्यान दें- कोई कहता हैकुछ व्यंग्यात्मक और नुकीला, आप पर निर्देशित, लेकिन वे इसे मुस्कुराहट और आवाज के एक जॉकी टोन के साथ करते हैं, जैसे कि संकेत देने के लिए यह सब अच्छे हास्य में है। यह उनकी शत्रुता व्यक्त करने का उनका दमित तरीका है। उन लोगों पर ध्यान दें जो अपनी आंखों को रोशन किए बिना आपकी प्रशंसा या चापलूसी करते हैं। यह छिपी हुई ईर्ष्या का संकेत हो सकता है।

सिक्के के दूसरी तरफ, हमें आम तौर पर दूसरों से सकारात्मक भावनाओं को छिपाने की आवश्यकता कम होती है, लेकिन फिर भी हम अक्सर खुशी और आकर्षण के स्पष्ट संकेतों का उत्सर्जन करना पसंद नहीं करते हैं, खासकर काम की स्थितियों में, या यहां तक कि प्रेमालाप भी। लोग अक्सर एक शांत सामाजिक मोर्चा प्रदर्शित करना पसंद करते हैं। इसलिए उन संकेतों का पता लगाने में सक्षम होने में बहुत अच्छा मूल्य है जो लोग आपके नीचे आ रहे हैं।

जो लोग आपके लिए सकारात्मक भावनाएं महसूस करते हैं, वे ध्यान देने योग्य संकेत प्रदर्शित करेंगेचेहरे की मांसपेशियों में छूट, विशेष रूप से माथे की रेखाओं मेंऔर मुंह के आसपास का क्षेत्र; उनके होंठ अधिक पूरी तरह से उजागर दिखाई देंगे और उनकी आंखों के आसपास का पूरा क्षेत्र चौड़ा हो जाएगा। ये सभी आराम और खुलेपन की अनैच्छिक अभिव्यक्ति हैं।

इस क्षेत्र में अपने कौशल को विकसित करने में, आपको नकली और वास्तविक मुस्कान के बीच अंतर करना सीखना चाहिए। क्योंकि वास्तविक विविधता कम हैआम हैं, आपको पता होना चाहिए कि इसे कैसे पहचानना है। सच्ची मुस्कान प्रभावित करेगी

आंखों के चारों ओर की मांसपेशियां और उन्हें चौड़ा करती हैं, अक्सर आंखों के किनारे कौवा के पैरों को प्रकट करती हैं। यह गालों को ऊपर की ओर भी खींचेगा। आंखों और गालों में एक निश्चित परिवर्तन के बिना कोई वास्तविक मुस्कान नहीं है। शायद सकारात्मक भावनाओं का सबसे अधिक संकेत आवाज से आता है। जब लोग आपसे बात करने के लिए व्यस्त और उत्साहित होते हैं, तो उनकी आवाज की पिच बढ़ जाती है, जो भावनात्मक उत्तेजना का संकेत देती है।

अंत में, लोगों को प्रभावित करने और बहकाने के आपके प्रयासों में अशाब्दिक संकेतों की निगरानी करना आवश्यक है। जब लोग आपकी उपस्थिति में सहज महसूस करना शुरू करते हैं, तो वे आपके करीब खड़े होंगे या झुकेंगे, सिर हिलाएंगे, उनकी बाहों को मुड़ा हुआ या किसी भी तनाव का खुलासा नहीं होगा। शायद सभी का सबसे अच्छा और सबसे रोमांचक संकेत समकालिकता है, दूसरा व्यक्ति अनजाने में आपको प्रतिबिंबित करता है। प्रभुत्व/सबमिशन संकेत: लोगों के कार्यों में अक्सर प्रभुत्व और सबमिशन संकेत शामिल होंगे। उदाहरण के लिए, लोग अक्सर अपनी श्रेष्ठता, वास्तविक या कल्पना को इंगित करने के लिए अपलेट दिखाएंगे। वे समय पर होने के लिए बाध्य नहीं हैं। इसके अलावा, वार्तालाप पैटर्न सापेक्ष स्थिति लोगों को प्रकट करते हैं। उदाहरण के लिए, जो लोग प्रमुख महसूस करते हैं, वे खुद को मुखर करने के साधन के रूप में अधिक बात करते हैं और बार-बार बाधित करते हैं। जब कोई तर्क होता है जो व्यक्तिगत हो जाता है, तो वे विराम चिह्न के रूप में जाना जाता है-वे दूसरी तरफ एक कार्रवाई पाएंगे जिसने यह सब शुरू किया, भले ही स्पष्ट रूप से यह रिश्ते पैटर्न का हिस्सा हो। वे अपनी आवाज और भेदी लुक के माध्यम से अपनी व्याख्या पर जोर देते हैं कि किसे दोष देना है। यदि आप बाहर से एक जोड़े का निरीक्षण करते हैं, तो आप अक्सर देखेंगेएक व्यक्ति जो प्रमुख स्थिति में है। यदि आप उनके साथ बातचीत करते हैं, तो प्रमुख व्यक्ति आपके साथ आँख से संपर्क करेगा, लेकिन अपने साथी के साथ नहीं, और केवल आधा सुनने के लिए प्रकट होगा कि साथी क्या कहता है। मुस्कुराहट भी श्रेष्ठता को इंगित करने के लिए एक सूक्ष्म संकेत हो सकती है, विशेष रूप से जिसे हम तंग मुस्कान कहेंगे। यह आमतौर पर किसी के कहने के जवाब में आता है, और यह एक मुस्कान है जो चेहरे की मांसपेशियों को मजबूत करती है और उस व्यक्ति के लिए सिनोरी और अवमानना का संकेत देती है जिसे वे हीन मानते हैं लेकिन उन्हें दोस्ताना दिखने का आवरण देता है।

एक रिश्ते में प्रभुत्व का दावा करने का एक अंतिम लेकिन बहुत सूक्ष्म अशाब्दिक साधन लक्षण के माध्यम से आता है। एक साथी अचानक विकसित होता हैसिरदर्द या कुछ अन्य बीमारी, या पीना शुरू कर देता है, या आम तौर पर व्यवहार के नकारात्मक पैटर्न में गिर जाता है। यह दूसरे पक्ष को नियमों से खेलने के लिए मजबूर करता है, अपनी कमजोरी के लिए प्रवृत्त होता है। यह सत्ता हासिल करने के लिए सहानुभूति का जानबूझकर उपयोग है और यह बेहद प्रभावी है।

अंत में, इन संकेतों से प्राप्त ज्ञान का उपयोग लोगों में आत्मविश्वास के स्तर को मापने और उचित रूप से कार्य करने के एक मूल्यवान साधन के रूप में करें। उन नेताओं के साथ जो असुरक्षाओं से भरे हुए हैं जो गैर-मौखिक रूप से पोकथ्रू करते हैं, आप उनकी असुरक्षाओं के लिए खेल सकते हैं और इसके माध्यम से शक्ति प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन अक्सर अपने आप को ऐसे प्रकारों से बहुत निकटता से जोड़ने से बचना सबसे अच्छा होता है क्योंकि वे समय के साथ खराब प्रदर्शन करते हैं और आपको उनके साथ नीचे खींच सकते हैं। उन लोगों के साथ जो नेता नहीं हैं, लेकिन खुद को मुखर करने की कोशिश कर रहे हैं जैसे कि वे थे, आपकी प्रतिक्रिया उनके व्यक्तित्व प्रकार पर निर्भर होनी चाहिए। यदि वे उभरते सितारे हैं, आत्म-विश्वास और भाग्य की भावना से भरे हुए हैं, तो उनके साथ उठने की कोशिश करना बुद्धिमानी हो सकती है। आप ऐसे प्रकारों को सकारात्मक ऊर्जा से देखेंगे जो उन्हें घेरे हुए हैं। दूसरी ओर, यदि वे केवल अभिमानी और क्षुद्र हैं, तो ये ठीक ऐसे प्रकार हैं जिनसे तुम्हें हमेशा बचने का प्रयास करना चाहिए, क्योंकि वे बदले में कुछ भी दिए बिना दूसरों से दिखावटी प्रेम करवाने में माहिर हैं। धोखे के संकेत: धोखे का सबसे स्पष्ट और सामान्य संकेत तब आता है जब लोग एक अतिरिक्त-एनिमेटेड मोर्चा मानते हैं। जब वे बहुत मुस्कुराते हैं, दोस्ताना से अधिक लगते हैं और यहां तक कि काफी मनोरंजक होते हैं, तो हमारे लिए यह मुश्किल होता है कि हम उनके प्रभाव के प्रति हमारे प्रतिरोध को कम न करें। इसी तरह, अगर लोग किसी चीज़ को कवर करने की कोशिश कर रहे हैं, तो वे अतिरिक्त जोरदार, धर्मी और बातूनी बन जाते हैं। ऐसे धोखेबाजों के साथ आप अक्सर नोटिस करेंगे कि चेहरे या शरीर का एक हिस्सा आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए अधिक अभिव्यंजक है। यह अक्सर मुंह के आसपास का क्षेत्र होगा, जिसमें बड़ी मुस्कुराहट और बदलते भाव होंगे। लोगों के लिए यह शरीर का सबसे आसान क्षेत्र हैहेरफेर करें और एनिमेटेड प्रभाव पैदा करें। लेकिन यह अतिरंजित भी हो सकता हैहाथों और बाहों के साथ इशारे। कुंजी यह है कि आप शरीर के अन्य हिस्सों में तनाव और चिंता का पता लगाएंगे, क्योंकि उनके लिए सभी मांसपेशियों को नियंत्रित करना असंभव है। जब वे एक बड़ी मुस्कान चमकते हैं, तो आंखें तनावग्रस्त होती हैंथोड़ा आंदोलन के साथ या शरीर के बाकी हिस्सों में असामान्य रूप से अभी भी है, या यदि आंखें आपकी सहानुभूति हासिल करने के लिए आपको बेवकूफ बनाने की कोशिश कर रही हैं, तो मुंह थोड़ा सा है। ये शरीर के एक हिस्से को नियंत्रित करने के लिए बहुत कठिन प्रयास करने के विकृत व्यवहार के संकेत हैं।

सामान्य तौर पर, सबसे अच्छी बात यह है कि जब आप लोगों को सच्चाई से विचलित करने की कोशिश करने का संदेह करते हैं, तो शुरुआत में सक्रिय रूप से उनका सामना नहीं करना पड़ता है, लेकिन वास्तव में उन्हें जो कुछ भी कह रहे हैं या कर रहे हैं, उसमें रुचि दिखाकर जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करना है। आप चाहते हैं कि वे अधिक बात करें, तनाव और युक्ति के अधिक संकेत प्रकट करें। सही समय पर आपको उन्हें एक के साथ आश्चर्यचकित करना चाहिए

प्रश्न या टिप्पणी जो उन्हें असहज बनाने के लिए डिज़ाइन की गई है, जिससे पता चलता है कि आप उन पर हैं। ऐसे क्षणों में उनके द्वारा उत्सर्जित माइक्रोएक्सप्रेशन और बॉडीलैंग्वेज पर ध्यान दें। यदि वे वास्तव में धोखा दे रहे हैं, तो वे अक्सर एक फ्रीज प्रतिक्रिया करेंगे क्योंकि वे इसे लेते हैं, और फिर जल्दी से अंतर्निहित चिंता को छिपाने की कोशिश करते हैं।

यहां तक कि सबसे अधिक अभ्यास वाले धोखेबाजों के साथ, उन्हें अनमास्क करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक यह नोटिस करना है कि वे गैर-मौखिक संकेतों के माध्यम से अपने शब्दों पर जोर कैसे देते हैं। जोर उठाया मुखर पिच और मुखर स्वर, जोरदार हाथ इशारों, भौहें उठाने और आंखों के चौड़ीकरण के माध्यम से आता है। हम इस तरह के व्यवहार में संलग्न होते हैं जब हम भावनाओं से भरे होते हैं और हम जो कह रहे हैं उसमें एक विस्मयादिबोधक बिंदु जोड़ने की कोशिश करते हैं। धोखेबाजों के लिए यह कठिन है।

अंत में, धोखे के साथ ध्यान रखें कि हमेशा एक पैमाना होता है। पैमाने के निचले भाग में हम सबसे हानिरहित किस्में पाते हैं,थोड़ा सफेद झूठ। इस निचले सिरे को अनदेखा करना सबसे अच्छा है। विनम्र, सभ्यसमाज उन चीजों को कहने की क्षमता पर निर्भर करता है जो हमेशा ईमानदार नहीं होते हैं। उन स्थितियों के लिए अपनी सतर्कता बचाएं जिनमें दांव अधिक हैं और लोग आपसे कुछ मूल्यवान प्राप्त करने के लिए एंगलिंग कर सकते हैं।

छाप प्रबंधन की कला

जानबूझकर या अनजाने में हम में से अधिकांश हमारी भूमिका से जो अपेक्षा की जाती है उसका पालन करते हैं क्योंकि हमें पता है कि हमारी सामाजिक सफलता इस पर निर्भर करती है। कुछ लोग इस खेल को खेलने से मना कर सकते हैं, लेकिन अंत में वे हाशिए पर हैं और बाहरी व्यक्ति की भूमिका निभाने के लिए मजबूर हैं, सीमित विकल्पों के साथ और जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, स्वतंत्रता कम होती जाती है। सामान्य तौर पर, इस गतिशील को स्वीकार करना और इससे कुछ आनंद प्राप्त करना सबसे अच्छा है। आप न केवल उचित दिखावे के बारे में जानते हैं, बल्कि यह भी जानते हैं कि अधिकतम प्रभाव के लिए उन्हें कैसे आकार देना है। फिर आप जीवन के मंच पर खुद को एक बेहतर अभिनेता में बदल सकते हैं और सुर्खियों में अपने पल का आनंद ले सकते हैं।

इंप्रेशन प्रबंधन की कला में कुछ मूल बातें निम्नलिखित हैं। अशाब्दिक संकेतों में महारत हासिल करें। कुछ सेटिंग्स में, जब लोग यह जानना चाहते हैं कि हम कौन हैं, तो वे हमारे द्वारा उत्सर्जित अशाब्दिक संकेतों पर अधिक ध्यान देते हैं। इसके बारे में जागरूक, स्मार्ट सामाजिक कलाकारों को पता चल जाएगा कि इन संकेतों को कुछ हद तक कैसे नियंत्रित किया जाए और जानबूझकर उन संकेतों का उत्सर्जन करें जो उपयुक्त और सकारात्मक हैं। वे जानते हैं कि कैसे पसंद करने योग्य दिखना है, वास्तविक मुस्कान फ्लैश करें, स्वागत करने वाली बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करें, और उन लोगों को दर्पण करें जिनसे वे निपटते हैं। सामान्य तौर पर, आप बनना चाहते हैं

अपनी अशाब्दिक शैली से अवगत हैं ताकि आप बेहतर प्रभाव के लिए कुछ पहलुओं को जानबूझकर बदल सकें। एक विधि अभिनेता बनें। विधि अभिनय में आप अपने आप को सक्षम होने के लिए प्रशिक्षित करते हैंआदेश पर उचित भावनाओं को प्रदर्शित करें। आप दुखी महसूस करते हैं जब आपका हिस्सा आपके अनुभवों को याद करके इसके लिए कहता है जो ऐसी भावनाओं का कारण बनता है, या यदि आवश्यक हो तो ऐसे अनुभवों की कल्पना करके। जानें कि कैसे सचेत रूप से अपने आप को सही भावनात्मक मनोदशा में रखना है, यह कल्पना करके कि आपको उस अवसर या प्रदर्शन के लिए उपयुक्त भावना को कैसे और क्यों महसूस करना चाहिए जो आप देने वाले हैं। पल के लिए भावना के प्रति समर्पण करें ताकि चेहरा और शरीर स्वाभाविक रूप से एनिमेटेड हो। बस के रूप में महत्वपूर्ण है, अपने आप को एक प्राकृतिक क्षण में amore तटस्थ अभिव्यक्ति पर लौटने के लिए प्रशिक्षित, सावधान अपने भावना के साथ बहुत दूर नहीं जाना. अपने दर्शकों के अनुकूल बनें। यद्यपि आप अपने द्वारा निभाई जाने वाली भूमिका द्वारा निर्धारित कुछ मापदंडों के अनुरूप हैं, आपको लचीला होना चाहिए। अपने दर्शकों को जानें और उनकी शैली और स्वाद के लिए अपने अशाब्दिक संकेतों को आकार दें। उचित पहली छाप बनाएँ। आपको अपनी पहली उपस्थिति पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिएकिसी व्यक्ति या समूह के सामने। सामान्य तौर पर, अपने अशाब्दिक संकेतों को टोन करना और अधिक तटस्थ मोर्चा पेश करना सबसे अच्छा है। एक आराम से मुस्कान, हालांकि, और इन पहले मुठभेड़ों में आंखों में लोगों को देखना उनके प्राकृतिक प्रतिरोध को कम करने के लिए चमत्कार कर सकता है। नाटकीय प्रभावों का उपयोग करें। आपको पता होना चाहिए कि कैसे चुनिंदा रूप से अनुपस्थित होना है,यह विनियमित करने के लिए कि आप कितनी बार और कब दूसरों के सामने आते हैं, जिससे वे आप में से अधिक देखना चाहते हैं, कम नहीं। जानकारी को रोकना सीखें। सामान्य तौर पर, अपने दिखावे और अपने व्यवहार को कम अनुमानित बनाएं। संत गुणों को प्रोजेक्ट करें। आप कुछ कारणों को उदारता से देते हुए और सोशल मीडिया पर उनका समर्थन करते हुए दिखना चाहेंगे। ईमानदारी और ईमानदारी का प्रदर्शन हमेशा अच्छा खेलता है। आपकी कमजोरियों और कमजोरियों के कुछ सार्वजनिक स्वीकारोक्ति चाल चलेंगे। जानें कि कभी-कभी अपना सिर कैसे कम करें और विनम्र दिखाई दें। अगर गंदा काम करना ही है तो दूसरों से करवाएं। आपके हाथ साफ हैं। कभी भी मैकियावेलियन नेता को खुलकर न निभाएं- जो केवल टेलीविजन पर अच्छा काम करता है। उपयुक्त प्रभुत्व संकेत का उपयोग करेंलोगों को लगता है कि आप शक्तिशाली हैं, इससे पहले कि आप ऊंचाइयों तक पहुंचें।

आप ऐसा प्रतीत करना चाहते हैं कि आप सफलता के लिए किस्मत में थे, एक रहस्यमय प्रभाव जो हमेशा काम करता है।

> "आप उस पर एक अच्छा सौदा पढ़ने के लिए दिखाई दिए जो मेरे लिए काफी अदृश्य था। "अदृश्य नहीं, लेकिन किसी का ध्यान नहीं गया, वाटसन। आपको नहीं पता था कि कहां देखना है, और इसलिए आपने वह सब याद किया जो महत्वपूर्ण था। मैं आपको आस्तीन के महत्व, थंबनेल की सूचकता, या बूट-फीता से लटकने वाले महान मुद्दों का एहसास करने के लिए कभी नहीं ला सकता।
>
> -सर आर्थर कॉनन डॉयल, "पहचान का मामला"

4

लोगों के चरित्र की ताकत का निर्धारण करें

बाध्यकारी व्यवहार का नियम

लोगों को काम करने और उनके साथ जुड़ने के लिए चुनते समय, उनकी प्रतिष्ठा से मंत्रमुग्ध न हों या उस सतह की छवि से न लें जिसे वे प्रोजेक्ट करने का प्रयास करते हैं। इसके बजाय, अपने आप को उनके भीतर गहराई से देखने और उनके चरित्र को देखने के लिए प्रशिक्षित करें। लोगों का चरित्र उनके शुरुआती वर्षों में और उनकी दैनिक आदतों से बनता है। यह वही है जो उन्हें अपने जीवन में कुछ कार्यों को दोहराने और नकारात्मक पैटर्न में गिरने के लिए मजबूर करता है। ऐसे पैटर्न को बारीकी से देखें और याद रखें कि लोग कभी भी एक बार कुछ नहीं करते हैं। वे अनिवार्य रूप से अपने व्यवहार को दोहराएंगे। उनके चरित्र की सापेक्ष शक्ति का आकलन करें कि वे कितनी अच्छी तरह से संभालते हैंप्रतिकूलता, अन्य लोगों के साथ अनुकूलन और काम करने की उनकी क्षमता, उनके धैर्य और सीखने की क्षमता। हमेशा उन लोगों की ओर बढ़ें जो ताकत के संकेत प्रदर्शित करते हैं, और वहां कई जहरीले प्रकारों से बचें। अपने चरित्र को अच्छी तरह से जानें ताकि आप अपने बाध्यकारी पैटर्न को तोड़ सकें और अपने भाग्य पर नियंत्रण रख सकें।

चरित्र नियति है।

-हेराक्लिटस

मानव प्रकृति की कुंजी

अगर हम खुद के साथ ईमानदार हैं, तो हमें स्वीकार करना चाहिए कि भाग्य की अवधारणा में कुछ सच्चाई है। हम एक ही निर्णय और तरीकों को दोहराने के लिए प्रवण हैंसमस्याओं से निपटना। हमारे जीवन का एक पैटर्न है, विशेष रूप से हमारी गलतियों और असफलताओं में दिखाई देता है। लेकिन इस अवधारणा को देखने का एक अलग तरीका है: यह आत्माएं या देवता नहीं हैं जो हमें नियंत्रित करते हैं बल्कि हमारे चरित्र को नियंत्रित करते हैं। प्राचीन ग्रीक से चरित्र शब्द की व्युत्पत्ति, उत्कीर्णन या मुद्रांकन उपकरण को संदर्भित करती है। चरित्र, तब, कुछ ऐसा है जो ऐसा है

गहराई से हमारे भीतर समाई हुई या मुहर लगी है कि यह हमें अपनी जागरूकता और नियंत्रण से परे, निश्चित तरीके से कार्य करने के लिए मजबूर करती है।

मानव प्रकृति के एक छात्र के रूप में अपने कार्य दो गुना है: सबसे पहले आप अपने स्वयं के चरित्र को समझने के लिए आना चाहिए, सबसे अच्छा के रूप में आप अपने अतीत में तत्वों है कि इसे बनाने में चला गया है कर सकते हैं की जांच कर सकते हैं, और पैटर्न, ज्यादातरनकारात्मक, कि आप अपने जीवन में आवर्ती देख सकते हैं. इससे छुटकारा पाना असंभव हैयह मोहर जो आपके चरित्र का गठन करती है। यह बहुत गहरा है। लेकिन जागरूकता के माध्यम से, आप कुछ नकारात्मक पैटर्न को कम करना या रोकना सीख सकते हैं। आप अपने चरित्र के नकारात्मक और कमजोर पहलुओं को वास्तविक शक्तियों में बदलने के लिए काम कर सकते हैं। आप नई आदतों और पैटर्न बनाने की कोशिश कर सकते हैं जो अभ्यास के माध्यम से उनके साथ जाते हैं, सक्रिय रूप से अपने चरित्र और इसके साथ जाने वाली नियति को आकार देते हैं।

दूसरा, आपको उन लोगों के चरित्र को पढ़ने में अपना कौशल विकसित करना चाहिए जिनसे आप निपटते हैं। ऐसा करने के लिए, आपको चरित्र को प्राथमिक के रूप में विचार करना चाहिएमूल्य जब किसी व्यक्ति के लिए या उसके साथ या अंतरंग साथी के लिए काम करने की बात आती है। इसका मतलब है कि इसे उनके आकर्षण, बुद्धिमत्ता या प्रतिष्ठा से अधिक मूल्य देना। लोगों के चरित्र का निरीक्षण करने की क्षमता - जैसा कि उनके कार्यों और पैटर्न में देखा जाता है - एक बिल्कुल महत्वपूर्ण सामाजिक कौशल है। यह आपकी मदद कर सकता हैउन प्रकार के निर्णयों से बचें जो दुख के वर्षों का जादू कर सकते हैं-एक अक्षम नेता, एक छायादार साथी, एक षडयंत्रकारी सहायक, या असंगत पति या पत्नी की तरह जो आपके जीवन को जहर दे सकते हैं। लेकिन यह एक कौशल हैआपको सचेत रूप से विकसित करना चाहिए, क्योंकि हम इंसान आम तौर पर अयोग्य होते हैंजब इस तरह के आकलन की बात आती है।

हमारी अयोग्यता का सामान्य स्रोत यह है कि हम लोगों के हमारे निर्णयों को सबसे स्पष्ट रूप से आधार बनाते हैं। लेकिन लोग अक्सर अपनी कमजोरियों को कुछ सकारात्मक के रूप में पेश करके कवर करने की कोशिश करते हैं।

चरित्र का अध्ययन करने में पहला कदम इन भ्रमों और पहलुओं से अवगत होना और उनके माध्यम से देखने के लिए खुद को प्रशिक्षित करना है। हमें उनके चरित्र के संकेतों के लिए हर किसी की जांच करनी चाहिए, चाहे वे किसी भी उपस्थिति या स्थिति पर कब्जा कर लें। इसे दृढ़ता से ध्यान में रखते हुए, हम तब कौशल के कई प्रमुख घटकों पर काम कर सकते हैं: कुछ संकेतों को पहचानना जो लोग कुछ स्थितियों में उत्सर्जित करते हैं और जो स्पष्ट रूप से उनके चरित्र को प्रकट करते हैं; कुछ सामान्य श्रेणियों को समझना जो लोग फिट होते हैं (उदाहरण के लिए मजबूत बनाम कमजोर चरित्र), और अंत में कुछ प्रकार के पात्रों से अवगत होना जो अक्सर सबसे जहरीले होते हैं और यदि संभव हो तो इससे बचा जाना चाहिए।

चरित्र संकेत

लोगों के चरित्र का सबसे महत्वपूर्ण संकेतक उनके माध्यम से आता हैसमय के साथ कार्य। लोगों द्वारा सीखे गए पाठों के बारे में क्या कहते हैं, और वे वर्षों में कैसे बदल गए हैं, इसके बावजूद, आप अनिवार्य रूप से उन्हीं कार्यों और निर्णयों को उनके जीवन के दौरान दोहराते हुए देखेंगे। इन निर्णयों में वे अपने चरित्र को प्रकट करते हैं। आपको व्यवहार के किसी भी प्रमुख रूपों पर ध्यान देना चाहिए- बहुत अधिक तनाव होने पर गायब हो जाना, काम के एक महत्वपूर्ण टुकड़े को पूरा नहीं करना, चुनौती देने पर अचानक जुझारू हो जाना, या, इसके विपरीत, अचानक अवसर पर उठनाज़िम्मेदारी। इसे अपने दिमाग में रखते हुए, आप उनके अतीत में कुछ शोध करते हैं। आप अन्य कार्यों को देखते हैं जिन्हें आपने देखा है जो इस पैटर्न में फिट होते हैं, अब पूर्वव्यापी में। आप इस बात पर पूरा ध्यान देते हैं कि वे वर्तमान में क्या करते हैं। आप उनके कार्यों को अलग-थलग घटनाओं के रूप में नहीं बल्कि एक बाध्यकारी पैटर्न के हिस्से के रूप में देखते हैं। यदि आप पैटर्न को अनदेखा करते हैं तो यह आपकी अपनी गलती है।

आपको हमेशा इस कानून के प्राथमिक परिणाम को ध्यान में रखना चाहिए: लोग कभी भी कुछ नहीं करते हैं। वे खुद को बहाना करने की कोशिश कर सकते हैं, कहने के लिएउन्होंने पल में अपना सिर खो दिया, लेकिन आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वे अपने चरित्र और आदतों से मजबूर होकर किसी अन्य अवसर पर जो भी मूर्खता करेंगे, उसे दोहराएंगे। वास्तव में, वे अक्सर उन कार्यों को दोहराएंगे जब यह पूरी तरह से उनके स्वार्थ के खिलाफ है, उनकी कमजोरियों की बाध्यकारी प्रकृति का खुलासा करता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप लोगों के चरित्र की सापेक्ष शक्ति को मापें। इसे इस तरह से सोचें: ऐसी ताकत व्यक्ति के मूल के भीतर गहराई से आती है। यह कुछ कारकों- आनुवंशिकी, सुरक्षित पालन-पोषण, रास्ते में अच्छे सलाहकार, और निरंतर सुधार के मिश्रण से उपजा हो सकता है। कारण जो भी हो, यह ताकत बाहर की तरफ प्रदर्शित कुछ नहीं हैशेखी या आक्रामकता के रूप में, लेकिन समग्र लचीलापन और अनुकूलनशीलता में खुद को प्रकट करता है। मजबूत चरित्र में धातु के एक अच्छे टुकड़े की तरह एक तन्यता गुणवत्ता होती है - यह दे सकता है और मोड़ सकता है लेकिन फिर भी अपने समग्र आकार को बरकरार रखता है और कभी नहीं टूटता है।

ताकत व्यक्तिगत सुरक्षा और आत्म-मूल्य की भावना से निकलती है। यह ऐसे लोगों को आलोचना लेने और अपने अनुभवों से सीखने की अनुमति देता है। इसका मतलब है कि वे इतनी आसानी से हार नहीं मानते हैं, क्योंकि वे चाहते हैंसीखना कि कैसे बेहतर होना है। वे सख्ती से लगातार हैं। मजबूत चरित्र के लोग नए विचारों और चीजों को करने के तरीकों के लिए खुले हैंबुनियादी सिद्धांतों से समझौता किए बिना वे पालन करते हैं। कमजोर चरित्र के लोगविपरीत स्थिति से शुरू करें। वे परिस्थितियों से आसानी से अभिभूत हो जाते हैं, जिससे उन पर भरोसा करना मुश्किल हो जाता है। वे फिसलन हैं और

गोलमाल। सबसे बुरी बात यह है कि उन्हें सिखाया नहीं जा सकता क्योंकि दूसरों से सीखना आलोचना का अर्थ है। इसका मतलब है कि आप उनसे निपटने में लगातार एक दीवार से टकराएंगे। वे आपके निर्देशों को सुनने के लिए प्रकट हो सकते हैं, लेकिन वे बस वही करेंगे जो उन्हें लगता है कि सबसे अच्छा है।

हम सभी मजबूत और कमजोर गुणों का मिश्रण हैं, लेकिन कुछ लोग स्पष्ट रूप से एक या दूसरी दिशा में जाते हैं। जितना हो सके, आप काम करना चाहते हैं और मजबूत पात्रों के साथ जुड़ना चाहते हैं और कमजोर लोगों से बचना चाहते हैं।

ताकत या कमजोरी का आकलन करने में, देखें कि लोग तनावपूर्ण क्षणों और जिम्मेदारी को कैसे संभालते हैं। उनके पैटर्न को देखें: उन्होंने वास्तव में क्या पूरा किया है या पूरा किया है? आप लोगों का परीक्षण भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, उनके खर्च पर एक अच्छा स्वभाव वाला मजाक काफी खुलासा कर सकता है। क्या वे इस पर अनुग्रहपूर्वक प्रतिक्रिया देते हैं, इतनी आसानी से अपनी असुरक्षा में नहीं पकड़े जाते हैं, या उनकी आँखें नाराजगी या क्रोध भी चमकती हैं? एक टीम खिलाड़ी के रूप में उनकी विश्वसनीयता का आकलन करने के लिए, उन्हें रणनीतिक जानकारी दें या उनके साथ कुछ अफवाह साझा करें-क्या वे जल्दी से दूसरों को जानकारी देते हैं? क्या वे आपके विचारों में से एक को लेने और इसे अपने स्वयं के रूप में पैकेज करने के लिए जल्दी हैं? प्रत्यक्ष रूप से उनकी आलोचना करें। क्या वे इसे दिल से लेते हैं और सीखने और सुधारने की कोशिश करते हैं, या क्या वे असंतोष के खुले संकेत दिखाते हैं? उन्हें सामान्य से कम दिशा के साथ एक ओपन-एंडेड असाइनमेंट दें और निगरानी करें कि वे अपने विचारों और अपने समय को कैसे व्यवस्थित करते हैं। उन्हें एक कठिन असाइनमेंट या कुछ करने के कुछ उपन्यास के साथ चुनौती दें, और देखें कि वे कैसे प्रतिक्रिया देते हैं, वे अपनी चिंता को कैसे संभालते हैं।

याद रखें: कमजोर चरित्र अन्य सभी संभावित अच्छाइयों को बेअसर कर देगा जो एक व्यक्ति के पास हो सकते हैं। उनके साथ काम करने या उन्हें काम पर रखने की छिपी हुई लागतें हैं। कोई कम आकर्षक और बुद्धिमान लेकिन मजबूत चरित्र का व्यक्ति लंबे समय में अधिक विश्वसनीय और उत्पादक साबित होगा। असली ताकत के लोग सोने की तरह दुर्लभ हैं, और यदि आप उन्हें पाते हैं, तो आपको जवाब देना चाहिए जैसे कि आपने एक खजाना खोजा था।

विषाक्त प्रकार

यद्यपि प्रत्येक व्यक्ति का चरित्र एक फिंगरप्रिंट के रूप में अद्वितीय है, हम पूरे इतिहास में कुछ प्रकारों को नोटिस कर सकते हैं जो आवर्ती रहते हैं और जिनसे निपटने के लिए विशेष रूप से हानिकारक हो सकता है। अधिक स्पष्ट रूप से बुराई के विपरीतया जोड़ तोड़ करने वाले पात्रों को आप एक मील दूर देख सकते हैं, ये प्रकार पेचीदा हैं। केवल समय के साथ आप उपस्थिति के नीचे विषाक्त प्रकृति देखते हैं, अक्सर जब बहुत देर हो चुकी होती है। आपका सबसे अच्छा बचाव ज्ञान से लैस होना है

इन प्रकारों में से, पहले संकेतों को नोटिस करने के लिए, और जितनी जल्दी हो सके उनमें शामिल होने या उनसे अलग न होने के लिए। हाइपरपरफेक्शनिस्ट: आप उनके सर्कल में लालच देते हैं कि वे कितनी मेहनत करते हैं, वे जो कुछ भी पैदा करते हैं उसका सबसे अच्छा बनाने के लिए वे कितने समर्पित हैं। लेकिन अगर आपके पास काम करने के लिए सहमत होने का दुर्भाग्य हैइस तरह के एक प्रकार, आप धीरे-धीरे वास्तविकता की खोज करेंगे। वे कार्य नहीं सौंप सकते; उन्हें हर चीज की देखरेख करनी होती है। यह उच्च मानकों के बारे में कम है औरशक्ति और नियंत्रण की तुलना में समूह के प्रति समर्पण।

ऐसे लोगों को अक्सर अपनी पारिवारिक पृष्ठभूमि से उपजी निर्भरता के मुद्दे होते हैं। कोई भी भावना कि उन्हें किसी चीज के लिए किसी पर निर्भर रहना पड़ सकता है, पुराने घावों और चिंताओं को खोलता है। उनके पास प्रारंभिक के पैटर्न हैंसफलता बर्नआउट और शानदार विफलताओं के बाद। किसी भी स्तर पर उलझने से पहले प्रकार को पहचानना सबसे अच्छा है। अथक विद्रोही: वे अधिकार से नफरत करते हैं और दलित व्यक्ति से प्यार करते हैं। इन प्रकारों में अक्सर हास्य की एक काटने वाली भावना होगी, जिसे वे चालू कर सकते हैं, लेकिन यह उनकी प्रामाणिकता का हिस्सा है, हर किसी को डिफ्लेट करने की उनकी आवश्यकता है, या ऐसा आप सोचते हैं। लेकिन अगर आप इस प्रकार के साथ अधिक निकटता से जुड़ते हैं, तो आप देखेंगे कि यह कुछ ऐसा है जिसे वे नियंत्रित नहीं कर सकते हैं; श्रेष्ठ महसूस करना मजबूरी है, कुछ उच्च नैतिक गुणवत्ता नहीं।

उनके बचपन में माता-पिता या पिता के आंकड़े ने शायद उन्हें निराश किया। वे सत्ता में बैठे सभी लोगों पर अविश्वास और नफरत करने लगे। अंत में, वे दूसरों से किसी भी आलोचना को स्वीकार नहीं कर सकते क्योंकि इससे अधिकार की बू आती है। इस तरह के प्रकारकिशोरावस्था में हमेशा के लिए बंद कर दिया जाता है, और उनके साथ काम करने की कोशिश करने के लिए एक उदास किशोरी के साथ सींग बंद करने की कोशिश के रूप में अनुत्पादक साबित होगा। पर्सनैलाइज़र: ये लोग इतने संवेदनशील और विचारशील लगते हैं, एक दुर्लभ और अच्छी गुणवत्ता। आपको बाद में पता चलता है कि उनकी संवेदनशीलता वास्तव में केवल एक दिशा में जाती है - आवक। वे लेने के लिए प्रवृत्त हैंसब कुछ जो लोग कहते हैं या व्यक्तिगत के रूप में करते हैं। बचपन में उन्हें बहुत बुरा लगता था कि उन्हें अपने माता-पिता से प्यार, ध्यान और धन-दौलत कभी नहीं मिली। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, सब कुछ उन्हें याद दिलाता है कि उन्हें क्या नहीं मिला। कुछ बिंदु पर वे एक सतत निराशा की तलाश करना शुरू करते हैं।

यदि आप प्रकार को जल्दी पहचान सकते हैं, तो उनसे बचना बेहतर है, क्योंकि वे अनिवार्य रूप से आपको किसी चीज़ के लिए दोषी महसूस कराएंगे।

नाटक चुंबक: वे आपको अपनी रोमांचक उपस्थिति से आकर्षित करेंगे। बच्चों के रूप में, उन्होंने सीखा कि प्यार और ध्यान पाने का एकमात्र तरीका अपने माता-पिता को उनकी परेशानियों और समस्याओं में उलझाना था, जो समय के साथ माता-पिता को भावनात्मक रूप से संलग्न करने के लिए काफी बड़ा होना था। जैसा कि आप उन्हें बेहतर तरीके से जानते हैं, आप उनके जीवन में मनमुटाव और लड़ाई की अधिक कहानियां सुनते हैं, लेकिन वे हमेशा खुद को पीड़ित के रूप में स्थान देने का प्रबंधन करते हैं। आपको यह महसूस करना चाहिए कि उनकी सबसे बड़ी जरूरत किसी भी तरह से अपने हुक को आप में लाना है। पैटर्न के सबूत के लिए उनके अतीत की जांच करें और पहाड़ियों के लिए दौड़ें यदि आपको संदेह है कि आप इस तरह के प्रकार से निपट रहे हैं। द बिग टॉकर: आप उनके विचारों, उन परियोजनाओं से प्रभावित हैं जिनके बारे में वे सोच रहे हैं। उन्हें मदद की ज़रूरत है, उन्हें समर्थकों की ज़रूरत है, और आप सहानुभूति रखते हैं, लेकिन एक पल के लिए पीछे हटें और पिछली उपलब्धियों या कुछ भी ठोस के संकेतों के लिए उनके रिकॉर्ड की जांच करें। आप एक ऐसे प्रकार से निपट सकते हैं जो अत्यधिक खतरनाक नहीं है, लेकिन पागल साबित हो सकता है और आपका बहुमूल्य समय बर्बाद कर सकता है। वे खुद कभी कुछ खत्म नहीं करते हैं। अंत में, वे दूसरों को अपने दर्शन-समाज, अस्पष्ट विरोधी ताकतों, या बुरी किस्मत को साकार नहीं करने के लिए दोषी ठहराते हैं। अक्सर ऐसे लोगों के माता-पिता होते थे जो असंगत थे, उन्हें सबसे छोटे दुष्कर्म के लिए अचानक चालू कर देते थे। नतीजतन, जीवन में उनका लक्ष्य हैउन परिस्थितियों से बचें जिनमें वे खुद को आलोचना और निर्णय के लिए खोल सकते हैं। इसके संकेतों के लिए उनके अतीत को ध्यान से देखें, और यदि वे टाइप लगते हैं, तो उनकी कहानियों से खुश रहें, लेकिन इसे आगे न लें। कामुक: वे यौन ऊर्जा के साथ चार्ज लगते हैं, एक तरह से जो ताज़ा रूप से दमित नहीं है। लेकिन सच में यह बाध्यकारी है और एक अंधेरी जगह से आता है। अपने शुरुआती वर्षों में ऐसे लोगों को शायद किसी तरह से यौन शोषण का सामना करना पड़ा।

एक पैटर्न गहराई से भीतर से सेट किया गया है और इसे नियंत्रित नहीं किया जा सकता है-वे हर रिश्ते को संभावित यौन के रूप में देखेंगे। आप उन्हें उनकी मजबूरी से बचा नहीं सकते, केवल किसी भी स्तर पर उनके साथ उलझने से खुद को बचा सकते हैं। लाड़ प्यार राजकुमार / राजकुमारी: वे आपको अपनी शाही हवा के साथ आकर्षित करेंगे। धीरे-धीरे आप अपने आप को उनके लिए एहसान करते हुए पा सकते हैं, बिना किसी वेतन के अतिरिक्त मेहनत कर सकते हैं, और वास्तव में समझ नहीं पा रहे हैं कि कैसे या क्यों। बचपन में, उनके माता-पिता ने उन्हें अपनी थोड़ी सी सनक में लिप्त किया और उन्हें किसी से भी बचाया

बाहरी दुनिया से एक तरह की कठोर घुसपैठ। आप अक्सर देखेंगे किजब उन्हें वह नहीं मिलता है जो वे चाहते हैं, तो वे बच्चे की तरह व्यवहार, पाउटिंग या यहां तक कि नखरे भी प्रदर्शित करते हैं।

यह निश्चित रूप से उनके सभी अंतरंग संबंधों के लिए पैटर्न है, औरजब तक आपको दूसरों को लाड़ प्यार करने की गहरी आवश्यकता नहीं है, तब तक आप हमेशा उनकी शर्तों पर रिश्ते को पागल पाएंगे। यदि आप उनकी मदद नहीं करने के लिए दोषी महसूस करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप आदी हैं और इसके बजाय खुद का ख्याल रखना चाहिए। आनंददायक: आप कभी भी किसी से इतने अच्छे और विचारशील नहीं मिले हैं। फिर धीरे-धीरे आपको कुछ संदेह होने लगते हैं, लेकिन कुछ भी नहीं जिस पर आप अपनी उंगली डाल सकते हैं। ये प्रकार घाघ दरबारी हैं, और उन्होंने अपने साथी मनुष्यों के लिए वास्तविक स्नेह से नहीं बल्कि एक रक्षा तंत्र के रूप में अपनी सुंदरता विकसित की है। शायद उनके पास कठोर और दंडित माता-पिता थे जो उनकी हर कार्रवाई की जांच करते थे।

जिस तरह जब वे बच्चे थे, मुस्कुराहट और चापलूसी के पीछे उनकी भूमिका पर बहुत नाराजगी होती है। आपको अपने गार्ड पर होना चाहिएउन लोगों के साथ जो सक्रिय रूप से इतना आकर्षण और विनम्रता डालते हैं, जो स्वाभाविक है।

उद्धारकर्ता: आप अपने अच्छे भाग्य पर विश्वास नहीं कर सकते हैं—आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले हैं जो आपको आपकी कठिनाइयों और परेशानियों से बचाएगा। शुरुआत में यह सब काफी मोहक है, लेकिन आपके संदेह उस क्षण से शुरू होते हैं जब आप अपनी स्वतंत्रता का दावा करना चाहते हैं और अपने दम पर काम करना चाहते हैं।

बचपन में, इन प्रकारों को अक्सर अपनी माँ, पिता या भाई-बहनों की देखभाल करने वाले बनना पड़ता था। यह एक पैटर्न सेट करता है: वे देखभाल करने वाले और उद्धारकर्ता होने से, लोगों को बचाने से अपनी सबसे बड़ी संतुष्टि प्राप्त करते हैं। लेकिनआप इस व्यवहार के बाध्यकारी पहलू का पता लगा सकते हैं, उनकी आवश्यकता सेआपको नियंत्रित करें। यदि वे कुछ प्रारंभिक मदद के बाद आपको अपने दो पैरों पर खड़े होने के लिए तैयार हैं, तो वे वास्तव में महान हैं। यदि नहीं, तो यह वास्तव में उस शक्ति के बारे में है जिसका वे उपयोग कर सकते हैं। किसी भी घटना में, आत्मनिर्भरता पैदा करना और उद्धारकर्ताओं को खुद को बचाने के लिए कहना हमेशा सबसे अच्छा होता है। आसान नैतिकताकार: वे इस या उस पर नाराजगी की भावना का संचार करते हैं, और वे काफी वाक्पटु हैं। लेकिन कभी-कभी आप उनके धर्मी लिबास में दरारें पाते हैं। वे अपने कर्मचारियों के साथ इतना अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं; वे अपने जीवनसाथी के प्रति कृपालु हैं; उनके पास एक गुप्त जीवन हो सकता है या आप की झलक पकड़ सकते हैं। बच्चों के रूप में, उन्हें अक्सर दोषी महसूस कराया जाता था

अपने स्वयं के मजबूत आवेगों और आनंद की इच्छाएं। उन्हें दंडित किया गया और इन आवेगों को दबाने की कोशिश की गई।

सच में वे गुप्त रूप से उस ओर खींचे जाते हैं जिसकी वे निंदा करते हैं, यही कारण है कि उनके पास अनिवार्य रूप से एक गुप्त पक्ष होगा। उनकी सहानुभूति की कमी पर जल्दी ध्यान दें और अपनी दूरी बनाए रखें।

सुपीरियर कैरेक्टर

यह कानून सरल और कठोर है: आपके पास एक निर्धारित चरित्र है। यह उन तत्वों से बना था जो आपकी सचेत जागरूकता से पहले के थे। आपके भीतर गहराई से, यह चरित्र आपको कार्यों, रणनीतियों और निर्णयों को दोहराने के लिए मजबूर करता है। मस्तिष्क को इसे सुविधाजनक बनाने के लिए संरचित किया जाता है: एक बार जब आप सोचते हैं और एक विशेष कार्रवाई करते हैं, तो एक तंत्रिका मार्ग बनता है जो आपको इसे बार-बार करने के लिए प्रेरित करता है। और इस कानून के संबंध में, आप दो दिशाओं में से एक में जा सकते हैं, प्रत्येक एकअपने जीवन के पाठ्यक्रम को कम या ज्यादा निर्धारित करना।

पहली दिशा अज्ञानता और इनकार है। आप अपने जीवन में पैटर्न पर ध्यान नहीं देते हैं; आप इस विचार को स्वीकार नहीं करते हैं कि आपके शुरुआती वर्षों ने गहरी और स्थायी छाप छोड़ी है जो आपको कुछ तरीकों से व्यवहार करने के लिए मजबूर करती है। आप कल्पना करते हैं कि आपका चरित्र पूरी तरह से प्लास्टिक है, और आप अपनी इच्छानुसार खुद को फिर से बना सकते हैं। आप किसी और के रूप में शक्ति और प्रसिद्धि के लिए एक ही मार्ग का अनुसरण कर सकते हैं, भले ही वे बहुत अलग परिस्थितियों से आते हों। एक सेट चरित्र की अवधारणा एक जेल की तरह लग सकती है, और कई लोगगुप्त रूप से ड्रग्स, शराब, यावीडियो गेम के माध्यम से खुद को बाहर ले जाना चाहते हैं। इस तरह के इनकार का परिणाम सरल है: बाध्यकारी व्यवहारऔर पैटर्न और भी अधिक जगह में सेट हो जाते हैं। आप अपने चरित्र के अनाज के खिलाफ नहीं जा सकते हैं या इसे दूर नहीं कर सकते हैं। यह बहुत शक्तिशाली है।

दूसरी दिशा लेना कठिन है, लेकिन यह एकमात्र रास्ता है जो सच्ची शक्ति और एक बेहतर चरित्र के गठन की ओर जाता है। यह निम्नलिखित तरीके से काम करता है: आप अपने आप को यथासंभव अच्छी तरह से जांचें। आप अपने चरित्र की सबसे गहरी परतों को देखते हैं। आप अपने प्रधानताओं को देखते हैं - उन विषयों और गतिविधियों को जिन्हें आप स्वाभाविक रूप से आकर्षित करते हैं। आप अपने माता-पिता के साथ बनाए गए अनुलग्नकों की गुणवत्ता की जांच करते हैं, अपने वर्तमान संबंधों को इस के सबसे अच्छे संकेत के रूप में देखते हैं। आप अपनी गलतियों और उन पैटर्नों पर कठोरता के साथ देखते हैं जो लगातार आपको वापस पकड़ते हैं। आप अपनी सीमाओं को जानते हैं - उन स्थितियों में जिनमें आप अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं करते हैं। आप अपने चरित्र में प्राकृतिक शक्तियों से भी अवगत हो जाते हैं जो पिछले किशोरावस्था से बच गए हैं।

अब, इस जागरूकता के साथ, आप अब अपने चरित्र के बंदी नहीं हैं, अंतहीन रूप से एक ही रणनीतियों और गलतियों को दोहराने के लिए मजबूर हैं। जैसा कि आप अपने आप को अपने सामान्य पैटर्न में से एक में गिरते हुए देखते हैं, आप समय पर खुद को पकड़ सकते हैं और पीछे हट सकते हैं। आप पूरी तरह से समाप्त करने में सक्षम नहीं हो सकते हैंऐसे पैटर्न, लेकिन अभ्यास के साथ आप उनके प्रभाव को कम कर सकते हैं। अपनी सीमाओं को जानते हुए, आप उन चीजों पर अपना हाथ नहीं आजमाएंगे जिनके लिए आपके पास कोई क्षमता या झुकाव नहीं है। इसके बजाय, आप उन करियर पथों का चयन करेंगे जो आपको सूट करते हैंऔर आपके चरित्र के साथ जाल करते हैं। सामान्य तौर पर, आप अपने चरित्र को स्वीकार करते हैं और गले लगाते हैं। आपकी इच्छा किसी और के बनने की नहीं है, बल्कि अपनी वास्तविक क्षमता को साकार करते हुए स्वयं बनने की है। आप अपने चरित्र को उस मिट्टी के रूप में देख सकते हैं जिसके साथ आप काम करेंगे, धीरे-धीरे अपनी कमजोरियों को ताकत में बदल देंगे। आप अपनी खामियों से भागते नहीं हैं बल्कि उन्हें शक्ति के सच्चे स्रोत के रूप में देखते हैं।

यह कीमिया है कि आप अपने आप पर प्रयोग करना चाहिए. यदि आप एक हाइपरपरफेक्शनिस्ट हैं जो सब कुछ नियंत्रित करना पसंद करते हैं, तो आपको इस ऊर्जा को लोगों पर उपयोग करने के बजाय कुछ उत्पादक कार्यों में पुनर्निर्देशित करना चाहिए। विस्तार और उच्च मानकों पर आपका ध्यान एक सकारात्मक है, यदि आप उन्हें सही तरीके से चैनल करते हैं। यदि आप एक आनंददायक हैं, तो आपने दरबारी कौशल और वास्तविक आकर्षण विकसित किया है। यदि आप इस विशेषता के स्रोत को देख सकते हैं, तो आप इसे नियंत्रित कर सकते हैंबाध्यकारी और रक्षात्मक पहलू और इसे एक वास्तविक सामाजिक कौशल के रूप में उपयोग करेंजो आपको महान शक्ति ला सकता है। यदि आप अत्यधिक संवेदनशील हैं और व्यक्तिगत रूप से चीजों को लेने के लिए प्रवण हैं, तो आप इसे सक्रिय सहानुभूति में पुनर्निर्देशित करने के लिए काम कर सकते हैं, और इस दोष को सकारात्मक सामाजिक उद्देश्यों के लिए उपयोग करने के लिए एक संपत्ति में बदल सकते हैं। यदि आपके पास एक विद्रोही चरित्र है, तो आपके पास सम्मेलनों और चीजों को करने के सामान्य तरीकों के प्रति स्वाभाविक नापसंद है। इसे अनिवार्य रूप से अपमान करने और लोगों को अलग करने के बजाय किसी तरह के अभिनव कार्य में चैनल करें। प्रत्येक कमजोरी के लिए एक समान ताकत है।

अंत में, आपको उन लक्षणों को भी परिष्कृत या विकसित करने की आवश्यकता है जो एक मजबूत चरित्र में जाते हैं - दबाव में लचीलापन, विस्तार पर ध्यान, चीजों को पूरा करने की क्षमता, एक टीम के साथ काम करने के लिए, लोगों के मतभेदों के प्रति सहिष्णु होने के लिए। ऐसा करने का एकमात्र तरीका अपनी आदतों पर काम करना है, जो आपके चरित्र के धीमे होने में जाते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपने आप को बार-बार तनावपूर्ण या प्रतिकूल परिस्थितियों में रखकर पल में प्रतिक्रिया नहीं करने के लिए प्रशिक्षित करते हैं ताकि उनकी आदत हो सके। उबाऊ रोजमर्रा के कार्यों में आप अधिक से अधिक खेती करते हैंधैर्य और विस्तार पर ध्यान। आप जानबूझकर कार्यों को अपने स्तर से थोड़ा ऊपर लेते हैं। उन्हें पूरा करने में, आपको अधिक अनुशासन और बेहतर कार्य आदतों को स्थापित करने में मदद करने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी। आप अपने आप को प्रशिक्षित करते हैं

हमेशा सोचें कि टीम के लिए सबसे अच्छा क्या है। आप दूसरों को भी खोजते हैं जो एक मजबूत चरित्र प्रदर्शित करते हैं और जितना संभव हो सके उनके साथ जुड़ते हैं। इस तरह आप उनकी ऊर्जा और उनकी आदतों को आत्मसात कर सकते हैं। और अपने स्वयं के चरित्र में कुछ लचीलापन विकसित करने के लिए, हमेशा ताकत का संकेत, आप कभी-कभी अपने आप को हिलाते हैं, कुछ नई रणनीति या सोचने के तरीके की कोशिश करते हैं, जो आप सामान्य रूप से करते हैं उसके विपरीत करते हैं।

इस तरह के काम के साथ आप अब अपने शुरुआती वर्षों द्वारा बनाए गए चरित्र और बाध्यकारी व्यवहार के गुलाम नहीं होंगे। इससे भी आगे, अब आप सक्रिय रूप से अपने चरित्र और इसके साथ जाने वाले भाग्य को आकार दे सकते हैं।

> किसी भी चीज़ में, यह सोचना एक गलती है कि कोई व्यक्ति एक क्रिया कर सकता है या एक निश्चित तरीके से व्यवहार कर सकता है। (उन लोगों की गलती जो कहते हैं: "आओ हम गुलाम बनें और तीस साल की उम्र तक एक-एक पैसा बचाएं, फिर हम मज़े करेंगे। तीस साल की उम्र में वे लालच और कड़ी मेहनत के लिए झुकेंगे, और कभी भी खुद का आनंद नहीं लेंगे ...) जो कोई करता है, वह फिर से करेगा, वास्तव में शायद सुदूर अतीत में पहले ही कर चुका है। जीवन में पीड़ादायक बात यह है कि यह हमारे अपने निर्णय हैं जो हमें इस रट में फेंक देते हैं, पहियों के नीचे जो हमें कुचलते हैं। (सच्चाई यह है कि, उन निर्णयों को बनाने से पहले भी, हम उस दिशा में जा रहे थे। एक निर्णय, क्रिया, हम किसी भी अस्पष्ट, रहस्यवादी, ज्योतिषीय कारण के लिए नहीं, बल्कि इसलिए कि हम एक और समय क्या करेंगे, इसके अचूक शकुन हैं, बल्कि इसलिए कि वे एक स्वचालित प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप होते हैं जो खुद को दोहराएगा।
>
> -सेसारे पावेस

5

इच्छा की मायावी वस्तु बनें

लोभ का नियम

अनुपस्थिति और उपस्थिति का हम पर बहुत मौलिक प्रभाव पड़ता है। बहुत अधिक उपस्थिति घुटन होती है; अनुपस्थिति की एक डिग्री हमारी रुचि को बढ़ाती है। हम द्वारा चिह्नित कर रहे हैंनिरंतर इच्छा है कि हमारे पास क्या नहीं है - वस्तु आपकी कल्पनाओं को पेश करती है। अपने आस-पास कुछ रहस्य बनाना सीखें, रणनीतिक उपयोग करना सीखेंअनुपस्थिति लोगों को आपकी वापसी की इच्छा करने के लिए, आपको अपने पास रखना चाहते हैं। दूसरों के सामने डांगलिन जो वे जीवन में सबसे ज्यादा याद कर रहे हैं, उनके पास क्या मना है, और वे इच्छा से पागल हो जाएंगे। दूसरे का मकान हमेशा अच्छा लगता हैं। अपनी परिस्थिति, अपनी नियति को गले लगाकर अपने अंदर की इस कमजोरी को दूर करें।

> अंत में मुझे वह मिल गया जो मैं चाहता था। क्या मैं खुश हूँ? ज़रुरी नहीं। लेकिन क्या याद आ रही है? मेरी आत्मा में अब इच्छा से प्रदत्त वह तीक्ष्ण गतिविधि नहीं है ... ओह, हमें खुद को धोखा नहीं देना चाहिए - आनंद पूर्ति में नहीं है, बल्कि खोज में है।
>
> -पियरे-ऑगस्टिन कैरोन डी ब्यूमरचैस

मानव प्रकृति की कुंजी

स्वभाव से, हम इंसान अपनी परिस्थितियों से आसानी से संतुष्ट नहीं होते हैं। हमारे भीतर कुछ विकृत बल द्वारा, जिस क्षण हमारे पास कुछ होता है या जो हम चाहते हैं उसे प्राप्त करते हैं, हमारे दिमाग कुछ नए और अलग की ओर बहने लगते हैं, यह कल्पना करने के लिए कि हम बेहतर हो सकते हैं। यह नई वस्तु जितनी दूर और अप्राप्य होगी, हमारी इच्छा उतनी ही अधिक होगी। हम इसे घास-हमेशा-हरियाली सिंड्रोम कह सकते हैं, एक ऑप्टिकल भ्रम के मनोवैज्ञानिक समकक्ष-अगर हम घास के बहुत करीब हो जाते हैं, तो उस नई वस्तु के लिए, हम देखते हैं कि वास्तव में इतना हरा नहीं है।

इस तरह के सिंड्रोम को मानव मस्तिष्क के तीन गुणों द्वारा समझाया जा सकता है। पहले को प्रेरण के रूप में जाना जाता है, कैसे कुछ सकारात्मक हमारे दिमाग में विपरीत नकारात्मक छवि उत्पन्न करता है। इसका मतलब यह है कि जब भी

हम कुछ देखते हैं या कल्पना करते हैं, हमारा दिमाग मदद नहीं कर सकता है लेकिन विपरीत देख या कल्पना कर सकता है। यदि हमें हमारी संस्कृति द्वारा किसी विशेष विचार को सोचने या किसी विशेष इच्छा का मनोरंजन करने से मना किया जाता है, तो वह वर्जना तुरंत उस चीज़ को ध्यान में लाती है जिसे हम मना करते हैं। हर नो एक समान हां को चिंगारी देता है। हम विरोधाभासों के बीच मन में इस उतार-चढ़ाव को नियंत्रित नहीं कर सकते। यह हमें पूर्वनिर्धारित करता हैसोचने के लिए और फिर ठीक उसी चीज की इच्छा करें जो हमारे पास नहीं है।

दूसरा, शालीनता मनुष्यों जैसे बेहोश जानवरों के लिए एक खतरनाक विकासवादी विशेषता होगी। यदि हमारे शुरुआती पूर्वजों को वर्तमान परिस्थितियों के साथ सामग्री महसूस करने का खतरा था, तो वे संभावित खतरों के लिए पर्याप्त संवेदनशील नहीं होते जो सबसे स्पष्ट रूप से सुरक्षित वातावरण में दुबके हुए थे। हम अब सवाना या जंगलों में जीवन-धमकाने वाले शिकारियों और प्राकृतिक खतरों से भरे हुए नहीं रहते हैं, लेकिन हमारे दिमाग वायर्ड हैं जैसे कि हम थे। इसलिए हम एक निरंतर नकारात्मक पूर्वाग्रह की ओर झुके हुए हैं, जो अक्सर जानबूझकर शिकायत और पकड़ के माध्यम से व्यक्त किया जाता है।

अंत में, जो वास्तविक है और जो कल्पना की गई है वह दोनों मस्तिष्क में समान रूप से अनुभव किए जाते हैं। यह विभिन्न प्रयोगों के माध्यम से प्रदर्शित किया गया है जिसमें विषय जो कुछ कल्पना करते हैं, उनके दिमाग में विद्युत और रासायनिक गतिविधि उत्पन्न होती है जो उल्लेखनीय रूप से समान होती है जब वे वास्तव में रहते हैं कि वे क्या कल्पना कर रहे हैं, यह सब कार्यात्मक चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एफएमआरआई) के माध्यम से दिखाया गया है। वास्तविकता काफी कठोर हो सकती है और सीमाओं और समस्याओं से भरी है। लेकिन हमारी कल्पना में हम इन सीमाओं से परे यात्रा कर सकते हैं और सभी प्रकार की संभावनाओं का मनोरंजन कर सकते हैं। हमारी कल्पना अनिवार्य रूप से असीम है। और हम जो कल्पना करते हैं उसमें लगभग वही बल होता है जो हम वास्तव में अनुभव करते हैं। और इसलिए हम ऐसे प्राणी बन जाते हैं जो लगातार प्रवृत्त होते हैंवर्तमान परिस्थितियों से बेहतर कुछ कल्पना करना और वास्तविकता से मुक्ति में कुछ खुशी महसूस करना जो हमारी कल्पना हमें लाती है।

यह सब हमारे मनोवैज्ञानिक श्रृंगार में घास-हमेशा-हरियाली सिंड्रोम अपरिहार्य बनाता है। हमें इस बारे में नैतिकता या शिकायत नहीं करनी चाहिएमानव स्वभाव में संभावित दोष। यह हम में से प्रत्येक के मानसिक जीवन का एक हिस्सा है, और इसके कई फायदे हैं। यह नई संभावनाओं के बारे में सोचने और नवाचार करने की हमारी क्षमता का स्रोत है। इसने हमारी कल्पना को इतना शक्तिशाली साधन बना दिया है। और दूसरी तरफ यह वह सामग्री है जिसमें से हम लोगों को स्थानांतरित कर सकते हैं, उत्तेजित कर सकते हैं और बहका सकते हैं।

लोगों की प्राकृतिक लोभ पर काम करने का तरीका जानना एक कालातीत कला है जिस पर हम सभी प्रकार के अनुनय के लिए निर्भर करते हैं। आज हम जिस समस्या का सामना कर रहे हैं, वह यह नहीं है कि लोगों ने अचानक लालच करना बंद कर दिया है, बल्कि इसके बिल्कुल विपरीत है: कि हम इस कला और इसके साथ जाने वाली शक्ति से अपना संबंध खो रहे हैं।

हम व्यक्तिगत संबंधों में इसका सबूत देखते हैं। अधिक से अधिक लोगों का मानना है कि दूसरों को बस उनकी इच्छा करनी चाहिए कि वे कौन हैं। इसका अर्थ है जितना वे अपने बारे में बता सकते हैं, अपनी पसंद और नापसंद को उजागर कर सकते हैं, और खुद को यथासंभव परिचित बना सकते हैं। वे कल्पना या कल्पना के लिए कोई जगह नहीं छोड़ते हैं, और जब वे जिस मनोर महिला को चाहते हैं वह उनमें रुचि खो देती है, तो वे पुरुषों की सतहीपन या महिलाओं की निर्बलता पर शेखी बघारने के लिए ऑनलाइन जाते हैं।

लोग इस सब को सबूत के रूप में इंगित कर सकते हैं कि हम इंसान अधिक ईमानदार और सच्चे बन रहे हैं, लेकिन मानव स्वभाव कुछ पीढ़ियों के भीतर नहीं बदलता है। लोग अधिक स्पष्ट और स्पष्टवादी हो गए हैं, कुछ गहरी नैतिक कॉलिंग से नहीं, बल्कि बढ़ते आत्म-अवशोषण और समग्र आलस्य से। इसके लिए केवल स्वयं होने या किसी के संदेश को विस्फोट करने के लिए किसी प्रयास की आवश्यकता नहीं है। और प्रयास की कमी के परिणामस्वरूप अन्य लोगों के मनोविज्ञान पर प्रभाव की कमी होती है। इसका मतलब है कि लोगों की आप में रुचि कागज पतली होगी। उनका चित्त जल्दी से आगे बढ़ेगा और आपको इसका कारण नहीं दिखाई देगा। दिन के आसान नैतिकतावाद को निगलें नहीं, जो वांछनीयता की कीमत पर ईमानदारी का आग्रह करता है। विपरीत दिशा में जाएं। इतने कम लोगों के साथ जो वांछनीयता की कला को समझते हैं, यह आपको लोगों की दमित कल्पनाओं को चमकने और उनका फायदा उठाने के अंतहीन अवसर प्रदान करता है।

उत्तेजक इच्छा के लिए रणनीतियाँ

इस कानून को आपके लिए काम करने की कुंजी अपने आप को और जो आप उत्पादन करते हैं उसे ऑब्जेक्टिफाई करना है। एक बार सार्वजनिक हो जाने के बाद, आपका काम आपकी अपनी आशाओं और सपनों से पूरी तरह से तलाक लेने वाली वस्तु है, और यह उन भावनाओं को प्रेरित करता है जो कमजोर और मजबूत हैं। हद तक है कि आप अपने आप को देख सकते हैं और क्या आप वस्तुओं है कि लोगों को अपने तरीके से अनुभव के रूप में उत्पादन करने के लिए, आप उनकी धारणाओं को बदलने और इच्छा की वस्तुओं को बनाने की शक्ति है.

ऐसी वस्तुओं को बनाने के लिए तीन मुख्य रणनीतियाँ निम्नलिखित हैं। जानिए कैसे और कब निकालना है। यही कला का सार है। आपके पास एक उपस्थिति है जिसे लोग देखते हैं और व्याख्या करते हैं। यदि आप इसके साथ बहुत स्पष्ट हैं, यदि लोग आपको बहुत आसानी से पढ़ सकते हैं और आपको समझ सकते हैं, यदि आप अपनी आवश्यकताओं को बहुत स्पष्ट रूप से दिखाते हैं, तो वे अनजाने में अनादर की डिग्री प्राप्त करना शुरू कर देंगे; समय के साथ वे रुचि खो देंगे। आपकी उपस्थिति में शीतलता का स्पर्श होना चाहिए, जैसे कि आपको लगता है कि आप दूसरों के बिना कर सकते हैं। यह लोगों को संकेत देता है कि आप खुद को सम्मान के योग्य मानते हैं, जोअनजाने में उनकी आंखों में आपके मूल्य को बढ़ाता है। यह लोगों को चाहता है

आपका पीछा करो। शीतलता का यह स्पर्श वापसी का पहला रूप है जिसका आपको अभ्यास करना चाहिए। इसमें थोड़ा खालीपन और अस्पष्टता जोड़ें कि आप कौन हैं। आपकी राय, मूल्य और स्वाद कभी भी लोगों के लिए बहुत स्पष्ट नहीं होते हैं। इससे उन्हें आप में पढ़ने के लिए जगह मिलती है कि वे क्या चाहते हैं। आप सामान्य रूप से जो चाहते हैं वह रहस्य की हवा बनाना और व्याख्याओं को आकर्षित करना है।

एक बार जब आप महसूस करते हैं कि आपने लोगों की कल्पना को शामिल किया है, कि आपके पास उनमें आपके हुक हैं, तो आपको शारीरिक अनुपस्थिति और वापसी का उपयोग करना चाहिए। आप इतने उपलब्ध नहीं हैं। एक दिन या सप्ताह आपकी उपस्थिति के बिना जा सकता है। आप उनके अंदर खालीपन की भावना पैदा करते हैं, दर्द का एक स्पर्श। आप इन अनुपस्थितियों में उनके मानसिक स्थान की बढ़ती मात्रा पर कब्जा कर लेते हैं। वे आपसे अधिक चाहते हैं, कम नहीं।

आपके द्वारा उत्पादित कार्य के साथ आप समान लोभी प्रभाव पैदा कर सकते हैं। हमेशा प्रस्तुति और संदेश को अपेक्षाकृत खुला छोड़ दें। लोग आपके काम में कई व्याख्याएं पढ़ सकते हैं। कभी भी सटीक रूप से परिभाषित न करें कि उन्हें इसे कैसे लेना या उपयोग करना चाहिए।

निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें: हमारी कल्पना जितनी अधिक सक्रिय हो जाती है, उतना ही अधिक आनंद हम इससे प्राप्त करते हैं। जब हम एक अमूर्त पेंटिंग देखते हैं जो सपने या कल्पनाओं को उद्घाटित करती है, या एक ऐसी फिल्म देखती है जिसे आसानी से व्याख्या नहीं किया जाता है, या एक मजाक या विज्ञापन सुनते हैं जो अस्पष्ट है, तो हम वही हैं जो व्याख्या करते हैं, और हमें यह रोमांचक लगता है इस तरह से हमारी कल्पना का प्रयोग करने में सक्षम होना। अपने काम के माध्यम से आप इसे उत्तेजित करना चाहते हैंलोगों के लिए अधिकतम डिग्री तक खुशी।

इच्छा की प्रतिद्वंद्विता पैदा करें। मानव इच्छा कभी भी एक व्यक्तिगत घटना नहीं है। हम सामाजिक प्राणी हैं और हम लगभग हमेशा क्या चाहते हैंयह दर्शाता है कि अन्य लोग क्या चाहते हैं। यह हमारे शुरुआती वर्षों से उपजा है। हमने ध्यान दिया कि हमारे माता-पिता हमें (जिस वस्तु को हमने पहले प्रतिष्ठित किया था) शून्य-राशि खेल के रूप में दे सकते हैं। अगर हमारे भाई-बहनों पर बहुत अधिक ध्यान दिया जाए, तो हमारे लिए कम होगा। हमें ध्यान और स्नेह पाने के लिए उनके साथ और दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी पड़ी। जब हमने देखा कि हमारे भाई-बहनों या दोस्तों को कुछ मिलता है - उपहार या एक एहसान - इसने एक ही चीज़ पाने की प्रतिस्पर्धात्मक इच्छा को जन्म दिया। यदि कोई वस्तु या व्यक्ति दूसरों द्वारा वांछित नहीं था, तो हम इसे कुछ उदासीन या अरुचिकर के रूप में देखते थे - इसमें कुछ गड़बड़ होनी चाहिए।

यह एक आजीवन पैटर्न बन जाता है। कुछ के लिए यह अधिक प्रकट है। इनरिलेशनशिप वे केवल उन पुरुषों या महिलाओं में रुचि रखते हैं जो पहले से ही हैं, जो स्पष्ट रूप से किसी तीसरे पक्ष द्वारा वांछित हैं। उनकी इच्छा दूर करने की है

यह प्रिय वस्तु, दूसरे व्यक्ति पर विजय प्राप्त करने के लिए, एक गतिशील जो सबसे अधिक हैनिश्चित रूप से उनके बचपन में जड़ें हैं। यदि अन्य लोग कुछ नई नौटंकी के माध्यम से पैसा कमा रहे हैं, तो वे न केवल भाग लेना चाहते हैं बल्कि बाजार को घेरना चाहते हैं। दूसरों के लिए यह सूक्ष्म है। वे लोगों को कुछ ऐसा रखते हुए देखते हैंजो रोमांचक लगता है, और उनकी इच्छा लेने की नहीं बल्कि अनुभव में साझा करने और भाग लेने की है। किसी भी दिशा में, जब हम लोगों को देखते हैं यादूसरों द्वारा वांछित चीजें, यह मूल्य को बढ़ाती है।

आपको इसका फायदा उठाना सीखना चाहिए। यदि आप किसी तरह यह धारणा बना सकते हैं कि दूसरे आपको या आपके काम की इच्छा रखते हैं, तो आप लोगों को एक शब्द कहे बिना या खुद को थोपे बिना अपने वर्तमान में खींच लेंगे। वे आपके पास आएंगे। आपको अपने आप को इस सामाजिक आभा से घेरने का प्रयास करना चाहिए, या कम से कम भ्रम पैदा करना चाहिए।

आप इस प्रभाव को कई तरीकों से बना सकते हैं। आप इसे प्रबंधित करते हैं ताकि आपकी वस्तु हर जगह देखी या सुनी जाए, यहां तक कि यदि आवश्यक हो तो पायरेसी को प्रोत्साहित भी करें। आप सीधे हस्तक्षेप न करें। यह अनिवार्य रूप से किसी प्रकार के वायरल पुल को चिंगारी देगा। आप विभिन्न मीडिया के माध्यम से वस्तु के बारे में अफवाहों या कहानियों को खिलाकर इस प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं। लोग बात करना शुरू कर देंगे और मुंह का शब्द प्रभाव फैलाएगा। यहां तक कि नकारात्मक टिप्पणियां या विवाद भी चाल करेंगे, कभी-कभी प्रशंसा से भी बेहतर। यह आपकी वस्तुओं को उत्तेजक और अतिक्रमण बढ़त देगा। वैसे भी, लोग नकारात्मक की ओर आकर्षित होते हैं। आपकी चुप्पी या संदेश की स्पष्ट दिशा की कमी लोगों को अपनी कहानियों और व्याख्याओं के साथ जंगली चलाने की अनुमति देगी। आप इसके बारे में बात करने और आग की लपटों को हवा देने के लिए महत्वपूर्ण लोगों या टेस्टमेकर्स को भी प्राप्त कर सकते हैं। आप जो पेशकश कर रहे हैं, वे कहते हैं, नया है, क्रांतिकारी है, कुछ ऐसा है जिसे पहले नहीं देखा या सुना नहीं गया है। आप भविष्य में, प्रवृत्तियों में तस्करी कर रहे हैं। एक निश्चित बिंदु पर, पर्याप्त लोग खिंचाव महसूस करेंगे और बाहर नहीं रहना चाहेंगे, जो दूसरों में खींच लेगा। इस खेल में एकमात्र समस्या यह है कि दुनिया मेंआज आपके पास इन वायरल प्रभावों के लिए बहुत प्रतिस्पर्धा है और जनता अविश्वसनीय रूप से चंचल है। आपको न केवल इन श्रृंखलाओं को स्थापित करने में बल्कि उन्हें नवीनीकृत करने या नए बनाने में मास्टर होना चाहिए।

एक व्यक्ति के रूप में आपको यह स्पष्ट करना चाहिए कि लोग आपको चाहते हैं, कि आपके पास एक अतीत है – अविश्वास को प्रेरित करने के लिए बहुत अधिक अतीत नहीं है, लेकिन यह संकेत देने के लिए पर्याप्त है कि दूसरों ने आपको वांछनीय पाया है। आप इसमें अप्रत्यक्ष होना चाहते हैं। आप चाहते हैं कि वे आपके अतीत की कहानियां सुनें। आप चाहते हैं कि वे सचमुच पुरुषों या महिलाओं से प्राप्त ध्यान देखें, यह सब आपके कहने के बिना है। इसका कोई भी डींग मारना या स्पष्ट संकेत प्रभाव को बेअसर कर देगा।

किसी भी बातचीत की स्थिति में आपको हमेशा अपनी सेवाओं के लिए होड़ करने के लिए तीसरे या चौथे पक्ष को लाने का प्रयास करना चाहिए, जिससे इच्छा की प्रतिद्वंद्विता पैदा हो। यह तुरंत आपके मूल्य को बढ़ाएगा, न केवल एक बोली युद्ध के संदर्भ में, बल्कि इस तथ्य में भी कि लोग देखेंगे कि दूसरे आपको लालच करते हैं। प्रेरण का प्रयोग करें। हम सोच सकते हैं कि हम अतीत की तुलना में महान स्वतंत्रता के समय में रहते हैं, लेकिन वास्तव में हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जो पहले से कहीं अधिक विनियमित है। हमारे हर कदम का डिजिटल रूप से पालन किया जाता है। मानव व्यवहार के सभी पहलुओं को नियंत्रित करने वाले पहले से कहीं अधिक कानून हैं। राजनीतिक शुद्धता, जो हमेशा अस्तित्व में रही है, सोशल मीडिया पर हम कितने दृश्यमान हो गए हैं, इसके कारण अधिक तीव्र हो सकते हैं। गुप्त रूप से हम में से अधिकांश हमारे शारीरिक और मानसिक आंदोलन पर इन सभी बाधाओं से परेशान या कुचल महसूस करते हैं। हम उस चीज के लिए तरसते हैं जो अतिक्रमण है और हमारे लिए निर्धारित सीमाओं से परे है। हम आसानी से उस दमित की ओर खींचे जा सकते हैं, नहीं या हाँ।

आप अपनी वस्तु को कभी भी थोड़ी अवैध, अपरंपरागत, या राजनीतिक रूप से उन्नत चीज़ से जोड़ना चाहते हैं। एक अवैध इच्छा जो लगभग सभी लोग साझा करते हैं वह है दृश्यरतिकता। दूसरों के निजी जीवन के अंदर झांकना गोपनीयता पर सख्त सामाजिक वर्जनाओं का उल्लंघन करता है, और फिर भी हर कोई यह देखने के लिए खिंचाव महसूस करता है कि लोगों के दरवाजे के पीछे क्या चल रहा है। आप अपने काम में दृश्यरतिकता को शामिल कर सकते हैं, यह आभास देकर कि आप उन रहस्यों को प्रकट कर रहे हैं जिन्हें वास्तव में साझा नहीं किया जाना चाहिए। कुछ नाराज होंगे लेकिन हर कोई उत्सुक होगा। ये अपने बारे में रहस्य हो सकते हैं और आपने जो किया उसे कैसे पूरा किया, या यह दूसरों के बारे में हो सकता है, शक्तिशाली लोगों के बंद दरवाजों के पीछे क्या होता है और वे जिन कानूनों से काम करते हैं।

किसी भी घटना में, आप जो पेशकश करते हैं वह नया, अपरिचित और विदेशी होना चाहिए, या कम से कम इस तरह प्रस्तुत किया जाना चाहिए। वहाँ क्या है के विपरीत, इतना स्तब्ध पारंपरिक, एक लोभी खिंचाव पैदा करेगा।

अंत में, लोगों के सामने अप्राप्य या असंभव को समझने की संभावना को लटकाएं। जीवन सभी प्रकार की परेशान सीमाओं और कठिनाइयों से भरा है। अमीर बनने के लिए या सफल बनने के लिए बहुत मेहनत की आवश्यकता होती है। हम अपने ही चरित्र के अंदर बंद हैं और कोई और नहीं बन सकते। हम अपनी खोई हुई जवानी या उसके साथ जाने वाले स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त नहीं कर सकते। हर दिन हमें मृत्यु के करीब लाता है, अंतिम सीमा। हालाँकि, आपका उद्देश्य धन और सफलता के लिए एक त्वरित मार्ग की कल्पना प्रदान करता है, खोए हुए युवाओं को पुनर्प्राप्त करने के लिए, एक नया व्यक्ति बनने का, और यहां तक कि स्वयं मृत्यु पर विजय प्राप्त करने के लिए। लोग ऐसी चीजों को लालच से समझेंगे क्योंकि उन्हें इतना असंभव माना जाता है। प्रेरण के नियम से हम इन सभी शॉर्टकट और कल्पनाओं की कल्पना कर सकते हैं (बस

जैसा कि हम एक गेंडा की कल्पना कर सकते हैं), जो हमें उन तक पहुंचने की इच्छा देता है, और उनकी कल्पना करना लगभग उनका अनुभव करने जैसा है।

याद रखें: यह अधिकार नहीं बल्कि इच्छा है जो गुप्त रूप से लोगों को प्रेरित करती है। कुछ अनिवार्य रूप से कुछ निराशा लाता है और कुछ नया करने की इच्छा को जगाता है। आप कल्पनाओं के लिए मानवीय आवश्यकता और उनका पीछा करने के सुख का शिकार कर रहे हैं। इस अर्थ में आपके प्रयासों को लगातार नवीनीकृत किया जाना चाहिए। एक बार जब लोगों को वह मिल जाता है जो वे चाहते हैं या आपके पास हैं, तो आपका मूल्य और आपके लिए उनका सम्मान तुरंत कम होने लगता है। पीछा करते रहें, आश्चर्यचकित करते रहें और उत्तेजित करते रहें। जब तक आप करते हैं, आपके पास शक्ति है।

सर्वोच्च इच्छा

हमारा मार्ग हमेशा हमारी प्रकृति के बारे में अधिक जागरूकता की ओर होना चाहिए। हमें अपने भीतर काम पर घास-हमेशा-हरियाली सिंड्रोम देखना चाहिए और कैसेयह लगातार हमें कुछ कार्यों के लिए प्रेरित करता है। हमें अपनी लोभ प्रवृत्तियों में सकारात्मक और उत्पादक के बीच अंतर करने में सक्षम होने की आवश्यकता है और नकारात्मक और प्रतिकूल क्या है। सकारात्मक पक्ष पर, बेचैन और असंतोष महसूस करना हमें कुछ बेहतर खोजने के लिए प्रेरित कर सकता है और हमारे पास जो कुछ है उसके लिए समझौता नहीं कर सकता है। यह हमारी कल्पना को बढ़ाता है क्योंकि हम परिस्थितियों का सामना करने के बजाय अन्य संभावनाओं पर विचार करते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, अधिक आत्मसंतुष्ट हो जाते हैं, और हमारे पहले के वर्षों की बेचैनी को नवीनीकृत करना हमें युवा और हमारे दिमाग को सक्रिय रख सकता है।

यह बेचैनी, हालांकि, सचेत नियंत्रण में होना चाहिए। अक्सर हमारा असंतोष केवल पुराना होता है; परिवर्तन के लिए हमारी इच्छा अस्पष्ट है और हमारी ऊब का प्रतिबिंब है। इससे कीमती समय की बर्बादी होती है। हम अपने करियर के तरीके से नाखुश हैं और इसलिए हम एक बड़ा बदलाव करते हैं, जिसके लिए नए कौशल सीखने और नए संपर्क प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। हम इस सब के नएपन का आनंद लेते हैं। लेकिन कई साल बाद हम फिर से असंतोष की हलचल महसूस करते हैं। यह नया रास्ता भी सही नहीं है। हम इस बारे में और अधिक गहराई से सोचना बेहतर होता, हमारे पिछले करियर के उन पहलुओं पर ध्यान देना जो क्लिक नहीं करते थे और अधिक कोमल परिवर्तन के लिए प्रयास करते थे, पिछले एक से संबंधित काम की एक पंक्ति चुनते थे लेकिन हमारे कौशल के अनुकूलन की आवश्यकता होती है।

रिश्तों के साथ, हम अपना जीवन सही मनोर महिला की तलाश में बिता सकते हैं और काफी हद तक अकेले समाप्त हो सकते हैं। कोई भी पूर्ण नहीं है। इसके बजाय, दूसरे व्यक्ति की खामियों के साथ आना और उन्हें स्वीकार करना बेहतर हैया यहां तक कि उनकी कमजोरियों में कुछ आकर्षण भी खोजें। हमारे लोभी को शांत करना

इच्छाएं, हम तब समझौता करने की कला सीख सकते हैं और एक रिश्ते को कैसे काम कर सकते हैं, जो कभी भी आसानी से या स्वाभाविक रूप से नहीं आते हैं। नवीनतम रुझानों के बाद लगातार पीछा करने और दूसरों को रोमांचक लगने वाली इच्छाओं पर मॉडलिंग करने के बजाय, हमें अपना समय अपने स्वयं के स्वाद और इच्छाओं को बेहतर तरीके से जानने में बिताना चाहिए, ताकि हम भेद कर सकें कि हमें वास्तव में क्या चाहिए या जो विज्ञापन या वायरल प्रभावों द्वारा निर्मित किया गया है।

जीवन छोटा है और हमारे पास केवल इतनी ऊर्जा है। हमारी लालच के नेतृत्व मेंइच्छाएं, हम व्यर्थ खोजों और परिवर्तनों में इतना समय बर्बाद कर सकते हैं। सामान्य तौर पर, लगातार प्रतीक्षा न करें और कुछ बेहतर की आशा करें, बल्कि आपके पास जो कुछ भी है उसका अधिकतम लाभ उठाएं।

इसे इस तरह से सोचें: आप एक ऐसे वातावरण में एम्बेडेड हैं जिसमें वे लोग शामिल हैं जिन्हें आप जानते हैं और जिन स्थानों पर आप अक्सर जाते हैं। यह आपकी वास्तविकता है। आपका मन लगातार इस वास्तविकता से बहुत दूर खींचा जा रहा है, मानव स्वभाव के कारण। आप विदेशी स्थानों की यात्रा करने का सपना देखते हैं, लेकिन यदि आप वहां जाते हैं, तो आप केवल अपने स्वयं के असंतोष फ्रेम को अपने साथ खींचते हैं। आप मनोरंजन की तलाश करते हैं जो आपको खिलाने के लिए नई कल्पनाएं लाएगा। आप उन विचारों से भरी किताबें पढ़ते हैं जिनका आपके दैनिक जीवन से कोई संबंध नहीं है, जो उन चीजों के बारे में खोखली अटकलों से भरी हैं जो केवल आधी मौजूद हैं। और इस उथल-पुथल और जो सबसे दूर है उसके लिए निरंतर इच्छा कभी भी कुछ भी पूरा करने की ओर नहीं ले जाती है - यह केवल पीछा करने के लिए अधिक काइमेरा को उत्तेजित करती है। अंत में आप अपने आप से बच नहीं सकते।

दूसरी ओर, वास्तविकता आपको इशारा करती है। अपने मन को सबसे दूर के बजाय निकटतम में अवशोषित करने के लिए, एक बहुत अलग भावना लाता है। अपने सर्कल के लोगों के साथ, आप हमेशा गहरे स्तर पर जुड़ सकते हैं। आप जिन लोगों के साथ व्यवहार करते हैं, उनके बारे में आप कभी नहीं जान पाएंगे, और यह अंतहीन आकर्षण का स्रोत हो सकता है। आप अपने पर्यावरण से अधिक गहराई से जुड़ सकते हैं। जिस स्थान पर आप रहते हैं उसका एक गहरा इतिहास है जिसमें आप खुद को विसर्जित कर सकते हैं। अपने पर्यावरण को बेहतर तरीके से जानना कई पेश करेगाशक्ति के अवसर। अपने लिए, आपके पास रहस्यमय कोने हैं जिन्हें आप कभी भी पूरी तरह से समझ नहीं सकते हैं। अपने आप को बेहतर तरीके से जानने की कोशिश में, आप इसके गुलाम होने के बजाय अपनी खुद की प्रकृति का प्रभार ले सकते हैं। और आपके काम में सुधार और नवाचार के लिए अनंत संभावनाएं हैं, कल्पना के लिए अंतहीन चुनौतियां हैं। ये ऐसी चीजें हैं जो आपके सबसे करीब हैं और आपकी वास्तविक रचना करती हैं, आभासी दुनिया नहीं।

अंत में आपको वास्तव में जो लालच करना चाहिए वह वास्तविकता के लिए एक गहरा संबंध है, जो आपको शांति, ध्यान और व्यावहारिक शक्तियों को बदलने के लिए लाएगा

बदलना संभव है।

यह सलाह दी जाती है कि आप अपने सभी परिचितों को - चाहे वह पुरुष हो या महिला - अब और फिर महसूस करें कि आप उनकी कंपनी से बहुत अच्छी तरह से दूर हो सकते हैं। इससे दोस्ती मजबूत होगी। नहीं, अधिकांश लोगों के साथ कभी-कभी उनके प्रति आपके व्यवहार के साथ तिरस्कार का एक दाना मिलाने में कोई बुराई नहीं होगी; इससे वे आपकी दोस्ती को और अधिक महत्व देंगे ... लेकिन अगर हम वास्तव में किसी व्यक्ति के बारे में बहुत अच्छा सोचते हैं, तो हमें इसे अपराध की तरह उससे छिपाना चाहिए। यह करने के लिए बहुत संतुष्टिदायक बात नहीं है, लेकिन यह सही है। क्यों, एक कुत्ता बहुत दयालु व्यवहार नहीं करेगा, अकेले एक आदमी को छोड़ दें!

-आर्थर शोपेनहावर

6

अपने दृष्टिकोण को ऊपर उठाएं

अदूरदर्शिता का नियम

यह आपके स्वभाव के पशु भाग में है कि आप वर्तमान में जो कुछ भी देख और सुन सकते हैं, उससे सबसे अधिक प्रभावित हों-नवीनतम समाचार रिपोर्ट और रुझान, आपके आस-पास के लोगों की राय और कार्य, जो भी सबसे नाटकीय लगता है। यह वही है जो आपको आकर्षक योजनाओं के लिए गिरता है जो त्वरित परिणाम और आसान पैसे का वादा करते हैं। यह वह भी है जो आपको वर्तमान परिस्थितियों में अतिरंजित करता है-अत्यधिक उत्साहित या घबराहट हो जाती है क्योंकि घटनाएं एक दिशा या दूसरे को बदल देती हैं। लोगों को उनकी दृष्टि की संकीर्णता या चौड़ाई से मापना सीखें; अपने आप को उन लोगों के साथ उलझाने से बचें जो नहीं देख सकते हैंउनके कार्यों के परिणाम, जो निरंतर प्रतिक्रियाशील मोड में हैं। वे आपको इस ऊर्जा से संक्रमित करेंगे। आपकी आंखें उन बड़े रुझानों पर होनी चाहिए जो घटनाओं को नियंत्रित करते हैं, उस पर जो तुरंत दिखाई नहीं देता है। अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों को कभी न खोएं। एक उन्नत दृष्टिकोण के साथ, आपके पास लगभग किसी भी उद्देश्य तक पहुंचने के लिए धैर्य और स्पष्टता होगी।

मैं आकाशीय पिंडों की गति की गणना कर सकता हूं, लेकिन लोगों के पागलपन की नहीं।
-सर आइजैक न्यूटन

मानव प्रकृति की कुंजी

वर्तमान क्षण में हमारे पास परिप्रेक्ष्य की कमी है। समय बीतने के साथ, हम अधिक जानकारी प्राप्त करते हैं और अधिक सच्चाई देखते हैं; वर्तमान में जो हमारे लिए अदृश्य था वह अब पीछे मुड़कर देखने पर दिखाई देता है। समय उन सभी का सबसे बड़ा शिक्षक है, वास्तविकता का खुलासा करने वाला।

हम इसकी तुलना निम्नलिखित दृश्य घटना से कर सकते हैं: के आधार परएक पहाड़, एक घने जंगल में, हमारे पास अपने बीयरिंग प्राप्त करने या हमारे परिवेश को बाहर निकालने की कोई क्षमता नहीं है। हम केवल वही देखते हैं जो हमारी आंखों के सामने है। यदि हम पहाड़ के किनारे ऊपर जाना शुरू करते हैं, तो हम अपने परिवेश को और अधिक देख सकते हैं

और वे परिदृश्य के अन्य हिस्सों से कैसे संबंधित हैं। जितना ऊपर हम जाते हैं, उतना ही हमें एहसास होता है कि हमने जो नीचे सोचा था वह काफी सटीक नहीं था, थोड़ा विकृत परिप्रेक्ष्य पर आधारित था। पहाड़ की चोटी पर हमारे पास दृश्य का एक स्पष्ट मनोरम दृश्य है और भूमि के बिछाने के रूप में सही स्पष्टता है।

हम मनुष्यों के लिए, वर्तमान क्षण में बंद, यह ऐसा है जैसे हम पहाड़ के आधार पर रह रहे हैं। हमारी आंखों के लिए सबसे स्पष्ट क्या है - हमारे आस-पास के अन्य लोग, आसपास के जंगल - हमें वास्तविकता की एक सीमित, तिरछी दृष्टि देते हैं। समय का बीतना पहाड़ पर धीमी चढ़ाई की तरह है। वर्तमान में हमने जो भावनाएं महसूस कीं, वे अब इतनी मजबूत नहीं हैं; हम खुद को अलग कर सकते हैं और चीजों को अधिक स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। जितना आगे हम समय बीतने के साथ चढ़ते हैं, उतनी ही अधिक जानकारी हम तस्वीर में जोड़ते हैं। तथ्य के तीन महीने बाद हमने जो देखा, वह उतना सटीक नहीं है जितना कि हम एक साल बाद जानते हैं।

ऐसा लगता है, तब, ज्ञान हमारे पास तब आता है जब बहुत देर हो चुकी होती है, ज्यादातर पीछे की दृष्टि में। लेकिन वास्तव में हम मनुष्यों के निर्माण के लिए एक तरीका हैसमय का प्रभाव, वर्तमान क्षण में खुद को एक विस्तारित दृष्टिकोण देने के लिए। हम इसे दूरदर्शी परिप्रेक्ष्य कह सकते हैं, और इसके लिए निम्नलिखित प्रक्रिया की आवश्यकता होती है।

सबसे पहले, एक समस्या, संघर्ष, या कुछ रोमांचक अवसर का सामना करते हुए, हम खुद को पल की गर्मी से अलग करने के लिए प्रशिक्षित करते हैं। हम अपनी उत्तेजना या अपने डर को शांत करने के लिए काम करते हैं। हमें कुछ दूरी मिलती है।

इसके बाद हम अपने दृष्टिकोण को गहरा और चौड़ा करना शुरू करते हैं। हम जिस समस्या का सामना कर रहे हैं, उसकी प्रकृति पर विचार करने में, हम केवल तत्काल स्पष्टीकरण के लिए नहीं पकड़ते हैं, बल्कि इसके बजाय हम गहरी खुदाई करते हैं और इसमें शामिल लोगों के लिए अन्य संभावनाओं, अन्य संभावित प्रेरणाओं पर विचार करते हैं। हम खुद को घटना के समग्र संदर्भ को देखने के लिए मजबूर करते हैं, न कि केवल वही जो हमारा ध्यान आकर्षित करता है। हम कल्पना करते हैं कि हम जिन विभिन्न रणनीतियों पर विचार कर रहे हैं, उनके नकारात्मक परिणाम हम कर सकते हैं। हम विचार करते हैं कि समस्या या स्पष्ट अवसर समय के साथ खुद को कैसे खेल सकता है, कैसे अन्य समस्याएं या मुद्दे जो इस समय स्पष्ट नहीं हैं, अचानक हम जो कुछ भी कर रहे हैं उससे बड़ा हो सकता है। हम अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं और वर्तमान में अपनी प्राथमिकताओं को उनके अनुसार पुन: व्यवस्थित करते हैं।

दूसरे शब्दों में, इस प्रक्रिया में वर्तमान से दूरी, समस्याओं के स्रोत पर एक गहरी नज़र, समग्र पर एक व्यापक परिप्रेक्ष्य शामिल है

स्थिति का संदर्भ, और भविष्य में आगे देखो - जिसमें हमारे कार्यों के परिणाम और हमारी अपनी दीर्घकालिक प्राथमिकताएं शामिल हैं।
जैसा कि हम इस प्रक्रिया से गुजरते हैं, कुछ विकल्प और स्पष्टीकरण दूसरों की तुलना में अधिक तार्किक और यथार्थवादी लगने लगेंगे जिन्होंने हमें पल में पकड़ लिया। हम इसे उन पाठों में जोड़ते हैं जो हमने वर्षों से सीखे हैंहमारे व्यवहार के अपने पैटर्न। इस तरह, हालांकि हम अपनी सोच पर समय के पूर्ण प्रभाव को फिर से नहीं बना सकते हैं, हम इसे अनुमानित कर सकते हैं। अक्सरगुजरते महीने हमें और भी अधिक जानकारी देते हैं और हमारे लिए बेहतर विकल्प प्रकट करते हैं। हम वर्तमान में इस प्रभाव का निर्माण कर रहे हैं, जो हम मानते हैं और अपने दिमाग को खोलते हैं। हम पहाड़ पर चढ़ रहे हैं। इस तरह का एक ऊंचा परिप्रेक्ष्य हमें शांत कर सकता है और घटनाओं के सामने आने पर हमारे मन की उपस्थिति को बनाए रखना हमारे लिए आसान बना सकता है।
यदि संभव हो, तो उन लोगों के साथ गहरे संपर्क से बचें जिनकी समय सीमा संकीर्ण है, जो निरंतर प्रतिक्रिया मोड में हैं, और समय के बारे में जागरूकता वाले लोगों के साथ जुड़ने का प्रयास करते हैं।

अदूरदर्शिता के चार लक्षण और उन्हें दूर करने की रणनीतिहम में से अधिकांश कल्पना करते हैं कि हम दीर्घकालिक सोच के कुछ रूपों में संलग्न हैं: आखिरकार, हमारे पास लक्ष्य और योजनाएं हैं। लेकिन वास्तव में हम खुद को बेवकूफ बना रहे हैं। अधिकांश समय हम अपर्याप्त जानकारी के साथ घटनाओं में सुधार और प्रतिक्रिया कर रहे हैं। मूल रूप से हम इस बारे में इनकार कर रहे हैं क्योंकि हमारे अपने निर्णय लेने की प्रक्रिया के बारे में परिप्रेक्ष्य रखना कठिन है।
इसे दूर करने का सबसे अच्छा तरीका स्पष्ट संकेतों को पहचानना हैहमारे अपने जीवन में अदूरदर्शी सोच। मानव प्रकृति के अधिकांश तत्वों के साथ, जागरूकता कुंजी है। केवल इन संकेतों को देखकर ही हम उनका मुकाबला कर सकते हैं। अल्पकालिक सोच की चार सबसे आम अभिव्यक्तियाँ निम्नलिखित हैं:

1. अनपेक्षित परिणाम। वर्तमान में किसी चीज से चिंतित, हम संदर्भ, समस्या की जड़ों, संभावित अनपेक्षित परिणामों के बारे में गहराई से सोचे बिना समाधान के लिए पकड़ लेते हैं। क्योंकि हम ज्यादातर सोचने के बजाय प्रतिक्रिया करते हैं, हमारे कार्य अपर्याप्त जानकारी पर आधारित होते हैं। निरपवाद रूप से इन मामलों में लोगों की सोच उल्लेखनीय रूप से सरल और आलसी है: कार्रवाई ए परिणाम बी की ओर जाता है। इस पर एक भिन्नता, जो काफी हैआधुनिक दुनिया में आम है, यह मानना है कि अगर लोगों के अच्छे इरादे हैं, तो अच्छी चीजें परिणाम होनी चाहिए। अगर कोई राजनेता ईमानदार है और

इसका मतलब है कि वह वांछित परिणाम लाएगा। वास्तव में, नेक इरादों वाले लोग अक्सर आत्म-धार्मिकता की भावनाओं से अंधे हो जाते हैं और दूसरों की जटिल और अक्सर द्वेषपूर्ण प्रेरणाओं पर विचार नहीं करते हैं।

गैर-परिणामी सोच आज दुनिया में एक सत्य प्लेग है जो केवल सूचना तक पहुंच की गति और आसानी के साथ बदतर हो रही है, जो लोगों को यह भ्रम देती है कि उन्हें सूचित किया गया है और उन्होंने चीजों के बारे में गहराई से सोचा है। इससे संबंधित इतिहास से धीरे-धीरे डिस्कनेक्ट होता है, क्योंकि लोग वर्तमान घटनाओं को ऐसे देखते हैं जैसे कि वे समय में अलग-थलग थे।

दुनिया में कोई भी घटना स्वभाव से जटिल है। जिन लोगों के साथ आप व्यवहार करते हैं, वे समान रूप से जटिल हैं। कोई भी क्रिया प्रतिक्रियाओं की एक असीम श्रृंखला को बंद कर देती है। यह इतना सरल कभी नहीं होता है क्योंकि ए बी की ओर जाता है। बी सी की ओर ले जाएगा, डी और उससे आगे। अन्य अभिनेताओं को नाटक में खींच लिया जाएगा और उनकी प्रेरणाओं और प्रतिक्रियाओं की भविष्यवाणी करना कठिन है। आप संभवतः इन श्रृंखलाओं को मैप नहीं कर सकते हैं या परिणामों पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन अपनी सोच को अधिक परिणामी बनाकर आप कम से कम अधिक स्पष्ट नकारात्मक परिणामों से अवगत हो सकते हैं जो हो सकते हैं, और यह अक्सर सफलता और आपदा के बीच का अंतर बताता है। आप सोच की गहराई चाहते हैं, क्रमपरिवर्तन की कल्पना करने में कई डिग्री तक जाने के लिए, जहां तक आपका दिमाग जा सकता है। अक्सर, इस प्रक्रिया से गुजरने से आपको कुछ भी नहीं करने, प्रतीक्षा करने के ज्ञान का विश्वास हो जाएगा।

जबकि सोच का यह तरीका व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण है, यह बड़े संगठनों के लिए और भी महत्वपूर्ण हो सकता है, जहां कई लोगों के लिए बहुत कुछ दांव पर है। किसी भी समूह या टीम में, कम से कम एक व्यक्ति को गेमिंगआउट के प्रभारी के रूप में रखें, जो किसी रणनीति या कार्रवाई की रेखा के सभी संभावित परिणामों को दर्शाता है, अधिमानतः कोई व्यक्ति जो संदेहपूर्ण और विवेकपूर्ण मन रखता है। आप इस प्रक्रिया में बहुत दूर नहीं जा सकते हैं, और खर्च किए गए समय और धन को अच्छी तरह से पुरस्कृत किया जाएगा क्योंकि आप संभावित आपदाओं से बचते हैं और अधिक ठोस योजनाएं विकसित करते हैं।

2. सामरिक नरक। आप खुद को कई संघर्षों या लड़ाइयों में उलझा हुआ पाते हैं। ऐसा लगता है कि आपको कहीं नहीं मिलता है, लेकिन आपको लगता है कि आपने पहले से ही इतना समय और ऊर्जा निवेश कर ली है कि इसे छोड़ना एक जबरदस्त बर्बादी होगी। आपने वास्तव में अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों की दृष्टि खो दी है, जो आप वास्तव में लड़ रहे हैं। इसके बजाय यह आपके अहंकार पर जोर देने और आपको सही साबित करने का सवाल बन गया है। अक्सर हम वैवाहिक झगड़े में इस गतिशील को देखते हैं: यह अब रिश्ते की मरम्मत के बारे में नहीं है, बल्कि किसी के दृष्टिकोण को लागू करने के बारे में है। कभी-कभी, इन लड़ाइयों में पकड़े जाने पर, आप रक्षात्मक और क्षुद्र महसूस करते हैं, आपकी आत्मा खींची जाती है

अधोमुखी। यह लगभग एक निश्चित संकेत है कि आप सामरिक नरक में उतर गए हैं। हमारे दिमाग रणनीतिक सोच के लिए डिज़ाइन किए गए हैं - हमारे लक्ष्यों की ओर अग्रिम में कई कदमों की गणना करना। सामरिक नरक में आप कभी भी अपने परिप्रेक्ष्य को इतना ऊंचा नहीं उठा सकते कि उस तरीके से सोचें। आप लगातार इस या उस व्यक्ति की चालों पर प्रतिक्रिया कर रहे हैं, उनके नाटकों और भावनाओं में उलझे हुए हैं, मंडलियों में घूम रहे हैं।

एकमात्र समाधान इन लड़ाइयों से अस्थायी या स्थायी रूप से पीछे हटना है, खासकर यदि वे कई मोर्चों पर हो रहे हैं। आपको कुछ टुकड़ी और परिप्रेक्ष्य की आवश्यकता है। अपने अहंकार को शांत करें। अपने आप को याद दिलाएं कि एक तर्क जीतना या अपनी बात साबित करना वास्तव में आपको लंबे समय में कहीं नहीं ले जाता है। अपने कार्यों से जीतें, अपने शब्दों से नहीं। अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों के बारे में फिर से सोचना शुरू करें। अपने जीवन में मूल्यों और प्राथमिकताओं की एक सीढ़ी बनाएं, अपने आप को याद दिलाएं कि वास्तव में आपके लिए क्या मायने रखता है। यदि आप निर्धारित करते हैं किएक विशेष लड़ाई वास्तव में महत्वपूर्ण है, टुकड़ी की अधिक भावना के साथअब आप एक अधिक रणनीतिक प्रतिक्रिया की साजिश रच सकते हैं। अधिक बार नहीं, आप महसूस करेंगे कि कुछ लड़ाइयाँ इसके लायक नहीं हैंअंत में। वे मूल्यवान ऊर्जा और समय की बर्बादी हैं, जो आपके मूल्यों के पैमाने पर होना चाहिए। सर्कुलर लड़ाई से दूर चलना हमेशा बेहतर होता है, चाहे आप व्यक्तिगत रूप से इसमें कितना भी गहरा निवेश महसूस करें। आपकी ऊर्जा और आपकी आत्मा महत्वपूर्ण विचार हैं। क्षुद्र और निराश महसूस करने से रणनीतिक रूप से सोचने और अपने लक्ष्यों तक पहुंचने की आपकी क्षमता के लिए प्रतिध्वनि परिणाम हो सकते हैं। कुंजियों में ऊपर वर्णित प्रक्रिया से गुजरना स्वाभाविक रूप से आपके दृष्टिकोण को बढ़ाएगा और आपके दिमाग को रणनीतिक विमान पर रखेगा। और युद्ध के रूप में जीवन में, रणनीतिकार हमेशा रणनीति पर हावी होंगे।

3. टिकर टेप बुखार। वॉल स्ट्रीट पर 1929 की दुर्घटना के दौरान, कई लोग शेयर बाजार खेलने के आदी हो गए थे, और इस लत में एक भौतिक घटक था - टिकर टेप की आवाज़ जो इलेक्ट्रॉनिक रूप से स्टॉक की कीमत में प्रत्येक परिवर्तन को पंजीकृत करती थी। यह सुनकर कि कुछ हो रहा है, कोई व्यापार कर रहा था और भाग्य बना रहा था। कई लोगों ने ध्वनि के लिए खुद को आकर्षित महसूस किया, जो वॉल स्ट्रीट के दिल की धड़कन की तरह महसूस किया। अब हमारे पास टिकर टेप नहीं है। इसके बजाय हम में से कई मिनट-दर-मिनट समाचार चक्र के आदी हो गए हैं, ट्विटर फीड के लिए "क्या चल रहा है," जो अक्सर एपिंग के साथ होता है जिसका अपना मादक प्रभाव होता है। हमें लगता है कि हम इससे जुड़े हुए हैं

जीवन का बहुत प्रवाह, घटनाओं के लिए जैसा कि वे वास्तविक समय में बदलते हैं, और अन्य लोगों के लिए जो एक ही तत्काल रिपोर्ट का पालन कर रहे हैं।
यह जानने की जरूरत है कि तुरंत एक अंतर्निहित गति है। एक बार जब हम जल्दी से कुछ खबर होने की उम्मीद करते हैं, तो हम कभी भी धीमी गति से वापस नहीं जा सकते हैंसिर्फ एक साल पहले। वास्तव में, हमें अधिक तेज़ी से अधिक जानकारी की आवश्यकता महसूस होती है। इस तरह की अधीरता जीवन के अन्य पहलुओं में फैल जाती है - ड्राइविंग, एक किताब पढ़ना, एक फिल्म का अनुसरण करना। हमारा ध्यान अवधि कम हो जाती है, साथ ही साथ हमारे रास्ते में किसी भी बाधा के लिए हमारी सहनशीलता।
हम सभी अपने जीवन में इस तंत्रिका अधीरता के संकेतों को पहचान सकते हैं, लेकिन जो हम नहीं पहचानते हैं वह हमारी सोच पर विकृत प्रभाव है। व्यापार या राजनीति में पल के रुझान बड़े रुझानों में एम्बेडेड होते हैं जो हफ्तों और महीनों के दौरान खेलते हैं। इस तरह के बड़े समय में निवेश, एक रणनीतिक विचार, एक खेल टीम, या एक राजनीतिक उम्मीदवार की सापेक्ष कमजोरियों और शक्तियों को प्रकट किया जाता है, जो अक्सर हम इस समय के माइक्रोट्रेंड्स में जो देखते हैं उसके विपरीत होते हैं। अलगाव, एक सर्वेक्षण या स्टॉक मूल्य हमें इन शक्तियों और कमजोरियों के बारे में बहुत कुछ नहीं बताते हैं। वे हमें भ्रामक धारणा देते हैं कि वर्तमान में जो प्रकट होता है वह केवल समय के साथ और अधिक स्पष्ट हो जाएगा।
यह सामान्य हैनवीनतम समाचारों के साथ बने रहना चाहते हैं, लेकिन इस समय के इन स्नैपशॉट्स पर किसी भी तरह के निर्णय को आधार बनाना बड़ी तस्वीर को गलत तरीके से पढ़ने का जोखिम उठाना है।

इसके अलावा, लोग वर्तमान में किसी भी नकारात्मक या सकारात्मक परिवर्तन के लिए प्रतिक्रिया और अतिरंजित करते हैं, और उनके आतंक या उत्साह में फंसने का विरोध करना दोगुना कठिन हो जाता है।
यहाँ बुखार के लिए मारक है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण हमें विकसित करना चाहिएधैर्य, जो एक मांसपेशी की तरह है जिसे मजबूत बनाने के लिए प्रशिक्षण और पुनरावृत्ति की आवश्यकता होती है। हमें चीजों को धीमा करने और पीछे हटने का प्रयास करना चाहिए, कार्रवाई करने से पहले एक या दो दिन प्रतीक्षा करनी चाहिए। दूसरा, जब महत्वपूर्ण मुद्दों का सामना करना पड़ता है, तो हमें अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों की स्पष्ट समझ होनी चाहिए और उन्हें कैसे प्राप्त करना है। इसके एक हिस्से में शामिल पार्टियों की सापेक्ष ताकत और कमजोरियों का आकलन करना शामिल है। इस तरह की स्पष्टता हमें सामना करने की अनुमति देगीहमारे आसपास के लोगों की निरंतर भावनात्मक अतिप्रतिक्रियाएं। अंत में, यह विश्वास रखना महत्वपूर्ण है कि समय अंततः हमें सही साबित करेगा और हमारे संकल्प को बनाए रखेगा।

4. सामान्य ज्ञान में खो गया। आप अपने काम की जटिलता से अभिभूत महसूस करते हैं। आपको सभी विवरणों और वैश्विक रुझानों के शीर्ष पर रहने की आवश्यकता महसूस होती है ताकि आप कर सकें

चीजों को बेहतर तरीके से नियंत्रित करें, लेकिन आप जानकारी में डूब रहे हैं। पेड़ों के लिए लौकिक जंगल देखना मुश्किल है। यह एक निश्चित संकेत है कि आपने अपनी प्राथमिकताओं की समझ खो दी है - कौन से तथ्य अधिक महत्वपूर्ण हैं, किन समस्याओं या विवरणों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।

आप अपनी प्राथमिकताओं पर विचार किए बिना जानकारी लेते हैं, अंत में वास्तव में क्या मायने रखता है। लेकिन मस्तिष्क की अपनी सीमाएं हैं। बहुत अधिक जानकारी को आत्मसात करने से मानसिक थकान, भ्रम और असहायता की भावना पैदा होती है। सब कुछ समान रूप से महत्वपूर्ण लगने लगता है। आपको जो चाहिए वह प्राथमिकताओं के पैमाने और आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों के आधार पर एक मानसिक फ़िल्टरिंग प्रणाली है। यह जानना कि आप अंत में क्या हासिल करना चाहते हैं, आपको अनावश्यक से आवश्यक को बाहर निकालने में मदद करेगा। आपको सभी विवरणों को जानने की आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी आपको प्रतिनिधि की आवश्यकता होती है - अपने अधीनस्थों को जानकारी एकत्र करने का काम संभालने दें। याद रखें कि घटनाओं पर अधिक नियंत्रणस्थिति के यथार्थवादी आकलन से आएगा, ठीक वही जो सामान्य ज्ञान में डूबे मस्तिष्क द्वारा सबसे कठिन बनाया गया है।

दूरदर्शी मानव

हम में से अधिकांश अपेक्षाकृत संकीर्ण समय सीमा के भीतर रहते हैं। हम आम तौर पर समय बीतने को कुछ नकारात्मक-उम्र बढ़ने और मृत्यु के करीब जाने के साथ जोड़ते हैं। सहज रूप से हम भविष्य और अतीत के बारे में बहुत गहराई से सोचने से पीछे हट जाते हैं, क्योंकि यह हमें समय बीतने की याद दिलाता है। भविष्य के संबंध में हम अब से एक या दो साल बाद अपनी योजनाओं के बारे में सोचने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिनहमारी सोच गहन विश्लेषण की तुलना में एक दिवास्वप्न, एक इच्छा की तरह है। अतीत के संबंध में हमारे पास बचपन और बाद के वर्षों से कुछ शौकीन या दर्दनाक यादें हो सकती हैं, लेकिन सामान्य तौर पर अतीत हमें चकित करता है। हम हर गुजरते साल के साथ इतना बदल जाते हैं कि हम पांच, दस, बीस साल पहले कौन थे, हमारे लिए एक अजनबी की तरह लग सकता है। हमारे पास वास्तव में एक सामंजस्यपूर्ण भावना नहीं है कि हम कौन हैं, पांच साल के बच्चे और पैंतीस साल के बच्चों के बीच संबंध की भावना।

किसी भी दिशा में बहुत दूर नहीं जाना चाहते हैं, हम ज्यादातर वर्तमान में रहते हैं। हम जो देखते हैं और सुनते हैं और दूसरों पर क्या प्रतिक्रिया दे रहे हैं, उस पर प्रतिक्रिया करते हैं। हम समय बीतने से हमें विचलित करने के लिए तत्काल सुखों के लिए जीते हैं और हमें अधिक जीवंत महसूस कराते हैं। लेकिन हम इस सब के लिए कीमत चुकाते हैं। मृत्यु और उम्र बढ़ने के विचार को दबाने से एक निरंतर अंतर्निहित चिंता पैदा होती है। हम वास्तविकता के साथ नहीं आ रहे हैं। वर्तमान में घटनाओं पर लगातार प्रतिक्रिया करना हमें एक रोलर कोस्टर की सवारी पर रखता है - ऊपर और नीचे हम प्रत्येक के साथ जाते हैं

भाग्य में परिवर्तन। यह केवल हमारी चिंता को जोड़ सकता है, क्योंकि जीवन घटनाओं की तत्काल भीड़ में इतनी जल्दी गुजरता है।

मानव प्रकृति के एक छात्र के रूप में आपका कार्य, और मानव पशु की अधिक क्षमता तक पहुंचने की आकांक्षा रखने वाले किसी व्यक्ति को, जितना संभव हो सके अपने रिश्ते को चौड़ा करना है, और इसे धीमा करना है। इसका मतलब है कि आप समय बीतने को दुश्मन के रूप में नहीं बल्कि एक महान सहयोगी के रूप में देखते हैं। जीवन में प्रत्येक चरण के अपने फायदे हैं- युवाओं के वे सबसे स्पष्ट हैं, लेकिन उम्र के साथ अधिक परिप्रेक्ष्य आता है। बुढ़ापा आपको डराता नहीं है। मृत्यु भी उतनी ही तुम्हारी मित्र है। यह आपको प्रत्येक क्षण का अधिकतम लाभ उठाने के लिए प्रेरित करता है; यह आपको तात्कालिकता की भावना देता है। समय आपका महान शिक्षक और गुरु है। यह आपको वर्तमान में गहराई से प्रभावित करता है। जागरूकता है कि अब से एक वर्ष बाद यह वर्तमान समस्या जो आप अनुभव कर रहे हैं, शायद ही इतनी महत्वपूर्ण प्रतीत होगी, आपकी चिंता को कम करने और आपकी प्राथमिकताओं को समायोजित करने में आपकी सहायता करेगी। यह जानकर कि समय प्रकट होगाआपकी योजनाओं की कमजोरियां, आप उनके साथ अधिक सावधान और विचारशील हो जाते हैं।

भविष्य के संबंध में, आप अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों के बारे में गहराई से सोचते हैं। वे अस्पष्ट सपने नहीं बल्कि ठोस उद्देश्य हैं, और आपने उन तक पहुंचने के लिए एक रास्ता तैयार किया है। अतीत के संबंध में, आप अपने बचपन से संबंध की गहरी भावना महसूस करते हैं। हां, आप लगातार बदल रहे हैं, लेकिन ये परिवर्तन सतह पर हैं और वास्तविक परिवर्तन का भ्रम पैदा करते हैं। वास्तव में, आपका चरित्र आपके शुरुआती वर्षों में सेट किया गया था, साथ ही कुछ गतिविधियों, आपकी पसंद और नापसंद के प्रति आपका झुकाव। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, यह चरित्र केवल अधिक स्पष्ट होता जाता है। व्यवस्थित रूप से जुड़ा हुआ महसूस करनाआप अतीत में कौन थे, आपको पहचान की एक मजबूत भावना देता है। आप जानते हैं कि आपको क्या पसंद है और क्या नापसंद है, आप जानते हैं कि आप कौन हैं। यह आपको अपने आत्म-प्रेम को बनाए रखने में मदद करेगा, जो कि गहरी संकीर्णता में वंश का विरोध करने और सहानुभूति विकसित करने में आपकी मदद करने में बहुत महत्वपूर्ण है। साथ ही, आप अतीत की गलतियों और पाठों पर अधिक ध्यान देंगे, जो वर्तमान में बंद हैं।

हर किसी की तरह, आप वर्तमान और उसके गुजरने वाले सुखों का आनंद लेते हैं। आप साधु नहीं हैं। आप पल के रुझानों और जीवन के वर्तमान प्रवाह से जुड़ते हैं। लेकिन आप अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों तक पहुँचने और प्रतिकूल परिस्थितियों पर काबू पाने से और भी अधिक आनंद प्राप्त करते हैं। समय के साथ इस विस्तारित संबंध का आप पर एक निश्चित प्रभाव पड़ेगा। यह आपको शांत, अधिक यथार्थवादी, उन चीजों के अनुरूप बना देगा जो मायने रखती हैं। यह आपको जीवन में एक श्रेष्ठरणनीतिकार भी बना देगा, जो लोगों के अपरिहार्य अतिरेक का विरोध करने में सक्षम है

वर्तमान में हो रहा है और भविष्य में आगे देखने के लिए, एक संभावित शक्तिजिसे हम मनुष्यों ने केवल टैप करना शुरू कर दिया है।

साल बहुत कुछ सिखाते हैं जो दिन कभी नहीं जानते।

-राल्फ वाल्डो इमर्सन

7

अपने स्वयं की पुष्टि करके लोगों के प्रतिरोध को नरम करें-राय

रक्षात्मकता का नियम

जीवन कठोर है और लोग प्रतिस्पर्धी हैं। हमें स्वाभाविक रूप से अपने हितों की देखभाल करनी चाहिए। हम यह भी महसूस करना चाहते हैं कि हम स्वतंत्र हैं, अपनी मर्जी कर रहे हैं। यही कारण है कि जब दूसरे हमें मनाने या बदलने की कोशिश करते हैं, तो हम रक्षात्मक और प्रतिरोधी बन जाते हैं। चुनौतियों में देने के लिए हमें स्वायत्त महसूस करने की आवश्यकता है। यही कारण है कि लोगों को अपने रक्षात्मक पदों से स्थानांतरित करने के लिए आपको चाहिएहमेशा ऐसा लगता है कि वे जो कर रहे हैं वह उनकी अपनी स्वतंत्र इच्छा है। आपसी गर्मजोशी की भावना पैदा करना लोगों के प्रतिरोध को नरम करने में मदद करता है और उन्हें मदद करना चाहता है। कभी भी अपने विश्वासों के लिए लोगों पर हमला न करें या उन्हें अपनी बुद्धिमत्ता या अच्छाई के बारे में असुरक्षित महसूस न करें-जो केवल उनकी रक्षात्मकता को मजबूत करेगा और आपके कार्य को असंभव बना देगा। उन्हें महसूस कराएं कि आप जो चाहते हैं उसे करने से वे महान और परोपकारी हो रहे हैं-अंतिम लालच। अपने स्वयं के जिद्दी स्वभाव को वश में करना सीखें और अपने दिमाग को अपनी रक्षात्मक और करीबी स्थिति से मुक्त करें, अपनी रचनात्मक शक्तियों को उजागर करें।

> बातचीत की सच्ची भावना दूसरों की चतुराई को बाहर लाने में अधिक होती है, बजाय इसके कि आप इसे बहुत कुछ दिखाते हैं; जो अपने आप से और अपनी बुद्धि से प्रसन्न होकर चला जाता है, वह भी तुमसे बहुत प्रसन्न होता है। ज्यादातर पुरुष ... प्रशंसा और सराहना की तुलना में निर्देश दिए जाने के लिए कम, और यहां तक कि मुस्कराते हुए भी।
>
> -जीन डे ला ब्रुयेरे

मानव प्रकृति की कुंजी

जीवन के शुरुआती दिनों से ही हम इंसान अपने व्यक्तित्व के लिए एक रक्षात्मक और आत्म-सुरक्षात्मक पक्ष विकसित करते हैं। यह बचपन में शुरू होता है क्योंकि हम व्यक्तिगत भौतिक स्थान की भावना पैदा करते हैं जिसे दूसरों को उल्लंघन नहीं करना चाहिए। यह बाद में व्यक्तिगत गरिमा की भावना में फैलता है - लोगों को जबरदस्ती या हेरफेर नहीं करना चाहिए

हम उन चीजों को करने में जो हम नहीं चाहते हैं। हमें यह चुनने के लिए स्वतंत्र होना चाहिए कि हम क्या चाहते हैं। ये सामाजिककृत मानव के रूप में हमारे विकास में आवश्यक विकास हैं।

जब तक हम अपने बिसवां दशा तक पहुँचते हैं, तब तक हमारे पास रक्षा की सभी विकसित प्रणालियाँ होती हैं, लेकिन कुछ परिस्थितियों में हमारी आंतरिक दीवारें गिर सकती हैं। उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ मौज-मस्ती की रात के दौरान, शायद कुछ पीने के बाद, हम दूसरों के साथ बंधे हुए महसूस करते हैं और उनके द्वारा न्याय नहीं करते हैं। एक अन्य उदाहरण में, शायद हम किसी सार्वजनिक रैली में भाग लेते हैं और एक प्रेरक वक्ता को एक कारण की वकालत करते हुए सुनते हैं। सैकड़ों लोगों के रूप में एक ही पृष्ठ पर महसूस करते हुए, समूह भावना में पकड़े गए, हम अचानक कार्रवाई करने के लिए बुलाया महसूस करते हैं औरकारण के लिए काम करने के लिए-कुछ ऐसा जो हम सामान्य रूप से विरोध कर सकते हैं।

सत्यापन की इस भावना को पैदा करना सुनहरी कुंजी है जो अनलॉक करेगालोगों की सुरक्षा। और हम इस तरह की शक्ति के बिना इस अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दुनिया में जीवित और पनप नहीं सकते।

हमें उस शक्ति की खोज करनी चाहिए जो हम लोगों को वह सत्यापन देकर प्राप्त कर सकते हैं जो वे चाहते हैं और उनके बचाव को कम करते हैं। और इसे यथार्थवादी और रणनीतिक तरीके से करने की कुंजी मानव प्रकृति के मौलिक कानून को पूरी तरह से समझना है।

यह कानून इस प्रकार है: लोगों के पास अपने बारे में एक धारणा है जिसे हम उनकी आत्म-राय कहेंगे। यह आत्म-राय सटीक हो सकती है या नहीं-इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। क्या मायने रखता है कि लोग अपने स्वयं के चरित्र और योग्यता को कैसे समझते हैं। और लोगों की आत्म-राय के तीन गुण हैं जो लगभग सार्वभौमिक हैं: "मैं स्वायत्त हूं, अपनी स्वतंत्र इच्छा का कार्य करता हूं"; "मैं अपने तरीके से बुद्धिमान हूं"; और "मैं मूल रूप से अच्छा और सभ्य हूं।

जब यह पहले सार्वभौमिक की बात आती है (मैं अपनी स्वतंत्र इच्छा से काम कर रहा हूं), अगर हम एक समूह में शामिल होते हैं, या कुछ विश्वास करते हैं, या एक उत्पाद खरीदते हैं, तो ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ऐसा करना चुनते हैं। सच्चाई यह हो सकती है कि हमें साथियों के दबाव में हेरफेर किया गया था या झुक गया था, लेकिन हम खुद को कुछ और बताएंगे। दूसरे सार्वभौमिक (मैं बुद्धिमान हूं) के साथ, हम महसूस कर सकते हैं कि हम आइंस्टीन के स्तर पर नहीं हैं, लेकिन हमारे क्षेत्र में, हमारे अपने तरीके से, हम बुद्धिमान हैं। लोग आमतौर पर इस विचार से सहज नहीं होते हैं कि वे भोले और बुद्धिमान से कम हो सकते हैं। अगर उन्हें स्वीकार करना है कि वे पारंपरिक तरीके से स्मार्ट नहीं हैं, तो वे कम से कम सोचेंगे कि वे दूसरों की तुलना में चतुर हैं।

तीसरे सार्वभौमिक (मैं एक अच्छा व्यक्ति हूं) के साथ, हम खुद को सही कारणों के रूप में देखना पसंद करते हैं। हम लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं। हम एक टीम प्लेयर हैं। अगर

हम मालिक होते हैं और हम सैनिकों में अनुशासन पैदा करना पसंद करते हैं, हम इसे "कठिन प्रेम" कहते हैं। हम दूसरों की भलाई के लिए काम कर रहे हैं।

जब आप लोगों को किसी चीज के बारे में समझाने की कोशिश करते हैं, तो तीन चीजों में से एक होगा। सबसे पहले, आप अनजाने में उनकी राय के एक विशेष पहलू को चुनौती दे सकते हैं। यदि ऐसा होता है, तो आप लोगों को और भी अधिक रक्षात्मक और प्रतिरोधी बनाते हैं।

दूसरा, आप उनकी आत्म-राय को तटस्थ स्थिति में छोड़ सकते हैं-न तो चुनौती दी गई और न ही पुष्टि की गई। इस परिदृश्य में लोग प्रतिरोधी और संदिग्ध बने हुए हैं, लेकिन आपने कम से कम उन्हें कस नहीं लिया है, और आपके पास अपने तर्कसंगत तर्कों के साथ उन्हें पैंतरेबाज़ी करने के लिए कुछ जगह है।

तीसरा, आप सक्रिय रूप से उनकी आत्म-राय की पुष्टि कर सकते हैं। उनके दिमाग खुलते हैं, जिससे वे सुझाव और आक्षेप के लिए अतिसंवेदनशील हो जाते हैं। यदि वे आपकी मदद करने का निर्णय लेते हैं, तो उन्हें लगता है कि वे अपनी मर्जी से ऐसा कर रहे हैं।

आपका काम सरल है: लोगों में आंतरिक सुरक्षा की भावना पैदा करना। उनके मूल्यों को प्रतिबिंबित करें; दिखाएं कि आप उन्हें पसंद करते हैं और उनका सम्मान करते हैं। उन्हें महसूस कराएं कि आप उनकी बुद्धि और अनुभव की सराहना करते हैं। आपसी सौहार्द का माहौल पैदा करें। उन्हें अपने साथ हंसाने के लिए कहें, तालमेल की भावना पैदा करें। यह सब सबसे अच्छा काम करता है अगर भावनाएं पूरी तरह से नकली नहीं हैं। अपनी सहानुभूति का प्रयोग करके, उनके परिप्रेक्ष्य में आने से, आप वास्तव में ऐसी भावनाओं का कम से कम एक हिस्सा महसूस करने की अधिक संभावना रखते हैं। इसका अक्सर अभ्यास करें और लोगों की आत्म-राय की पुष्टि करना आपकी डिफ़ॉल्ट स्थिति बन जाएगी-आपके सामने आने वाले लगभग सभी लोगों पर आपका ढीला प्रभाव पड़ेगा।

इन शक्तियों को विकसित करने में आपको सबसे बड़ी बाधा प्रभाव के विचार के खिलाफ एक सांस्कृतिक पूर्वाग्रह से आती है: "हम एक दूसरे के साथ ईमानदार और पारदर्शी क्यों नहीं हो सकते, और बस जो हम चाहते हैं उसके लिए पूछ सकते हैं? हम लोगों को वही क्यों नहीं रहने दे सकते जो वे हैं और उन्हें बदलने की कोशिश नहीं कर सकते? रणनीतिक होना बदसूरत और जोड़-तोड़ है। सबसे पहले, जब लोग आपको ऐसी बातें बताते हैं, तो आपको सतर्क रहना चाहिए। हम इंसान शक्तिहीनता की भावनाओं को बर्दाश्त नहीं कर सकते। हमें प्रभाव डालने की जरूरत है या हम दुखी हो जाते हैं। ईमानदारी से काम करने वाले अलग नहीं हैं, लेकिन क्योंकि उन्हें अपने स्वर्गदूतों के गुणों पर विश्वास करने की आवश्यकता है, वे इस आत्म-राय को प्रभाव डालने की आवश्यकता के साथ वर्ग नहीं कर सकते हैं। और इसलिए वे अक्सर निष्क्रिय-आक्रामक हो जाते हैं, पाउटिंग करते हैं और दूसरों को दोषी महसूस करते हैं कि वे क्या चाहते हैं। ऐसी बातें कहने वाले लोगों को कभी भी अंकित मूल्य पर न लें।

दूसरा, हम इंसान दूसरों को प्रभावित करने की कोशिश करने से बच नहीं सकते। हम जो कुछ भी कहते हैं या करते हैं, उसकी जांच की जाती है और दूसरों द्वारा हमारे सुराग के लिए व्याख्या की जाती है

इरादे। सामाजिक प्राणी होने के नाते हम लगातार खेल खेलने से बच नहीं सकते, चाहे हम इसके प्रति सचेत हों या नहीं।
चूंकि खेल अपरिहार्य है, इसलिए इनकार करने या पल में सुधार करने की तुलना में इसमें कुशल होना बेहतर है। अंत में, प्रभाव में अच्छा होना वास्तव में नैतिक रुख की तुलना में अधिक सामाजिक रूप से फायदेमंद है। इस शक्ति के होने से, हम उन लोगों को प्रभावित कर सकते हैं जिनके पास खतरनाक या असामाजिक विचार हैं। अनुनय में कुशल बनने के लिए आवश्यक है कि हम अपनी सहानुभूति का प्रयोग करते हुए, दूसरों के परिप्रेक्ष्य में खुद को विसर्जित करें। हमें सांस्कृतिक पूर्वाग्रह का पालन करना पड़ सकता है और पूरी ईमानदारी की आवश्यकता के बारे में सहमति में हमारे सिर हिलाना पड़ सकता है, लेकिन अंदर से हमें यह महसूस करना चाहिए कि यह बकवास है और हमारे अपने कल्याण के लिए जो आवश्यक है उसका अभ्यास करें।

मास्टर प्रेरक बनने के लिए पांच रणनीतियाँ

निम्नलिखित पांच रणनीतियाँ - इतिहास में सबसे महान प्रभावकों के उदाहरणों से आसुत - आपको अपने लक्ष्यों पर अधिक गहराई से ध्यान केंद्रित करने और भावनात्मक प्रभाव पैदा करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं जो कम लोगों के प्रतिरोध में मदद करेंगी। पांचों को व्यवहार में लाना बुद्धिमानी होगी।

1. अपने आप को एक गहरे श्रोता में बदलें। बातचीत के सामान्य प्रवाह में, हमारा ध्यान विभाजित होता है। इसका कारण सरल है: हम हैंदूसरे व्यक्ति की तुलना में अपने विचारों, भावनाओं और अनुभव में अधिक रुचि रखते हैं। यदि ऐसा नहीं होता, तो हमें पूरे ध्यान से सुनना अपेक्षाकृत आसान लगता। सामान्य नुस्खे कम बात करना है औरअधिक सुनें, लेकिन यह तब तक अर्थहीन सलाह है जब तक हम अपने स्वयं के आंतरिक एकालाप को पसंद करते हैं। एकमात्र समाधान किसी भी तरह से प्रेरित होना हैइस गतिशील को उलट दें। इसे इस तरह से सोचो: तुम लोग अपने विचारों को बहुत अच्छी तरह से जानते हो। लेकिनआपके सामने आने वाला प्रत्येक व्यक्ति आश्चर्य से भरे एक अनदेखा देश का प्रतिनिधित्व करता है। एक पल के लिए कल्पना कीजिए कि आप लोगों के दिमाग में कदम रख सकते हैं और यह एक अद्भुत यात्रा हो सकती है। जो लोग शांत और सुस्त लगते हैं, उनके पास आपके लिए तलाशने के लिए सबसे अजीब आंतरिक जीवन होता है। अपने आप को एक गहरे श्रोता में बदलना न केवल अधिक मनोरंजक साबित होगा क्योंकि आप अपने दिमाग को उनके दिमाग में खोलते हैं बल्कि मानव मनोविज्ञान के बारे में सबसे अमूल्य सबक भी प्रदान करेंगे। एक बार जब आप सुनने के लिए प्रेरित हो जाते हैं, तो बाकी अपेक्षाकृत सरल होता है। आपको दूसरे व्यक्ति को ऐसे प्रश्नों से नहीं रोकना चाहिए जो इसे नौकरी के साक्षात्कार की तरह महसूस कराते हैं। इसके बजाय, उनके अशाब्दिक संकेतों पर ध्यान दें। आप देखेंगे कि उनका

जब कुछ विषयों का उल्लेख किया जाता है तो आँखें चमकती हैं-आपको उस दिशा में बातचीत का मार्गदर्शन करना चाहिए। लोग इसे महसूस किए बिना बातूनी हो जाएंगे। लगभग हर कोई अपने बचपन, अपने परिवार, अपने काम के अंदर और बाहर, या किसी ऐसे कारण के बारे में बात करना पसंद करता है जो उन्हें प्रिय है। एक सामयिक प्रश्न या टिप्पणी उनके द्वारा कही गई किसी बात को निभाती है। आप उनकी बातों में गहराई से लीन हैं, लेकिन आपको ऐसा महसूस करना चाहिए और ऐसा होने में आराम से दिखना चाहिए। आप बताते हैं कि आप अपेक्षाकृत सुसंगत आंखों के संपर्क को बनाए रखने और सिर हिलाने के द्वारा सुन रहे हैं क्योंकि वे बात करते हैं। यह संकेत देने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप कितनी गहराई से सुन रहे हैं, कभी-कभी कुछ ऐसा कहें जो उन्होंने जो कहा है, लेकिन अपने शब्दों में और अपने स्वयं के अनुभव के माध्यम से फ़िल्टर किया गया हो। अंत में, जितना अधिक वे बात करेंगे, उतना ही वे अपनी असुरक्षा और अपूर्ण इच्छाओं के बारे में प्रकट करेंगे।

2. उचित मूड वाले लोगों को संक्रमित करें। सामाजिक जानवरों के रूप में, हम अन्य लोगों के मूड के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। यह हमें लोगों को प्रभावित करने के लिए उपयुक्त मूड में सूक्ष्म रूप से डालने की शक्ति देता है। यदि आप आराम कर रहे हैं और एक सुखद अनुभव की आशंका कर रहे हैं, तो यह स्वयं संवाद करेगा और दूसरे व्यक्ति पर दर्पण जैसा प्रभाव डालेगा। इस उद्देश्य के लिए अनुकूलन करने के लिए सबसे अच्छे दृष्टिकोणों में से एक पूर्ण भोग में से एक है। आप अन्य लोगों का न्याय नहीं करते हैं; आप उन्हें वैसे ही स्वीकार करते हैं जैसे वे हैं। इसका एक रूपांतर लोगों को मेल-मिलाप की गर्म भावना से संक्रमित करना हैहँसी और साझा सुख। अशाब्दिक संकेतों पर कई अध्ययनों ने अविश्वसनीय शक्ति का प्रदर्शन किया है कि लोगों के हाथों या बाहों का एक साधारण स्पर्श किसी भी बातचीत में हो सकता है, जिससे वे आपके बारे में सकारात्मक सोच सकते हैं, बिना उनके अच्छे विचारों के स्रोत के बारे में पता चले। इस तरह के कोमल नल आंत के तालमेल की भावना स्थापित करते हैं, जब तक कि आप आंखों के संपर्क को बनाए नहीं रखते हैं, जो इसे बहुत अधिक यौन अर्थ देगा। ध्यान रखें कि लोगों के बारे में आपकी अपेक्षाएं उन्हें गैर-मौखिक रूप से संप्रेषित की जाती हैं। जब आप किसी से मिल रहे हों तो विशेष रूप से उत्साहित महसूस करके, आप उसे शक्तिशाली तरीके से संवाद करेंगे। यदि कोई ऐसा व्यक्ति है जिसके बारे में आप अंततः एक एहसान पूछेंगे, तो उसे सबसे अच्छी रोशनी में कल्पना करने का प्रयास करें - उदार और देखभाल - यदि यह संभव है।

3. उनकी आत्म-राय की पुष्टि करें। उच्च आत्म-राय वाले लोगों की आत्म-राय के सार्वभौमिक गुणों को याद करें। यहां बताया गया है कि उनमें से प्रत्येक से कैसे संपर्क किया जाए।

स्वशासन। प्रभाव का कोई भी प्रयास कभी भी काम नहीं कर सकता है अगर लोग किसी भी तरह से महसूस करते हैं कि उन्हें मजबूर या हेरफेर किया जा रहा है। उन्हें वह करना चुनना चाहिए जो आप उन्हें करना चाहते हैं, या उन्हें कम से कम अपनी पसंद के रूप में अनुभव करना चाहिए। जितनी गहराई से आप इस धारणा को बना सकते हैं, आपकी सफलता की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

प्रभाव पर आपके प्रयासों को हमेशा इस तर्क का पालन करना चाहिए: आप दूसरों को उस एहसान को कैसे समझ सकते हैं जिसे आप पूछना चाहते हैं कि वे पहले से ही चाहते हैं? इसे कुछ सुखद के रूप में तैयार करना, एक दुर्लभ अवसर के रूप में, और जैसा कि अन्य लोग करना चाहते हैं, आम तौर पर उचित प्रभाव पड़ेगा। इस पर एक और भिन्नता लोगों की प्रतिस्पर्धात्मक प्रवृत्ति के लिए सीधे अपील करना है।

अंत में, जब लोगों को उपहार या पुरस्कार देने के संभावित साधन के रूप में उन्हें अपने पक्ष में जीतना, तो बड़े लोगों की तुलना में छोटे उपहार या पुरस्कार देना हमेशा सबसे अच्छा होता है। बड़े उपहार यह बहुत स्पष्ट करते हैं कि आप कर रहे हैंउनकी वफादारी खरीदने की कोशिश कर रहा है, जो लोगों की भावना को अपमानित करेगास्वतंत्रता। कुछ लोग ज़रूरत से बड़े उपहार स्वीकार कर सकते हैं, लेकिन बाद में वे नाराज या संदिग्ध महसूस करेंगे। छोटे उपहारों का बेहतर प्रभाव पड़ता है- लोग खुद को बता सकते हैं कि वे ऐसी चीजों के लायक हैं और खरीदे या रिश्वत नहीं दिए जा रहे हैं। वास्तव में, इस तरह के छोटे पुरस्कार, समय के साथ फैलते हैं, लोगों को आपके साथ किसी भी भव्य चीज़ की तुलना में बहुत अधिक तरीके से बांधेंगे।

बुद्धिमत्ता। उन्नीसवीं सदी के ब्रिटिश प्रधान मंत्री और उपन्यासकार बेंजामिन डिसरायली ने एक चतुर चाल की कल्पना की, जब उन्होंने लिखा, "यदि आप किसी व्यक्ति का दिल जीतना चाहते हैं, तो उसे आपको भ्रमित करने की अनुमति दें। आप किसी विषय के बारे में एक लक्ष्य से असहमत होने की शुरुआत करके ऐसा करते हैं, यहां तक कि कुछ प्रचंडता के साथ, और फिर धीरे-धीरे उनके दृष्टिकोण को देखने के लिए आते हैं, जिससे न केवल उनकी बुद्धिमत्ता बल्कि प्रभाव की अपनी शक्तियों की भी पुष्टि होती है। वे हमेशा आपसे थोड़ा बेहतर महसूस करते हैं, जो ठीक वही है जो आप चाहते हैं। वे अब आपके स्वयं के प्रतिवाद के लिए दोगुना कमजोर होंगे। आप लोगों से सलाह मांगकर एक समान प्रभाव पैदा कर सकते हैं। निहितार्थ यह है कि आप उनकी बुद्धि और अनुभव का सम्मान करते हैं।

उन मामलों पर इस तरह से लोगों की सुरक्षा को कम करना जो इतने महत्वपूर्ण नहीं हैं, आपको उन्हें अपनी इच्छा की दिशा में ले जाने के लिए महान अक्षांश देगा और उन्हें अधिक महत्वपूर्ण मामलों पर अपनी इच्छाओं को स्वीकार करने के लिए मिलेगा।

अच्छाई। हमारे दैनिक विचारों में, हम लगातार अपने कार्यों की नैतिक प्रकृति के रूप में खुद को आराम देते हैं। उतना ही महत्वपूर्ण है, हम चाहते हैं कि दूसरे हमें इस प्रकाश में देखें।

आपको अनजाने में इस संत आत्म-राय पर संदेह नहीं करना चाहिए। लोगों में इस विशेषता का सकारात्मक उपयोग करने के लिए, आप उन्हें एक बड़े कारण के हिस्से के रूप में क्या करने के लिए कह रहे हैं, जिसमें वे भाग ले सकते हैं। इसे सूक्ष्म रखें। यदि आप नौकरी के लिए भर्ती करने की कोशिश कर रहे हैं, तो दूसरों को इसके बारे में संदेश फैलाने दें। इसे अभियोगात्मक और लोकप्रिय बनाएं। लोगों से विनती करने के बजाय समूह में शामिल होना चाहते हैं। आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों और लेबलों पर बहुत ध्यान दें। उदाहरण के लिए, किसी कर्मचारी की तुलना में किसी को टीम का सदस्य कहना बेहतर है।
अपने आप को हीन, एक-नीचे की स्थिति में रखने के लिए, आप कुछ अपेक्षाकृत हानिरहित गलत कदम उठा सकते हैं, यहां तक कि लोगों को अधिक स्पष्ट तरीके से अपमानित कर सकते हैं, और फिर उनकी माफी मांग सकते हैं। इसके लिए पूछकर, आप उनकी नैतिक श्रेष्ठता का संकेत देते हैं, एक ऐसी स्थिति जिस पर लोग कब्जा करना पसंद करते हैं। अंत में, यदि आपको लोगों से एक एहसान की आवश्यकता है, तो उन्हें याद न दिलाएं कि आपने अतीत में उनके लिए क्या किया है, कृतज्ञता की भावनाओं को उत्तेजित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसके बजाय, उन्हें उन अच्छे कामों की याद दिलाएं जो उन्होंने अतीत में आपके लिए की हैं। यह उनकी आत्म-राय की पुष्टि करने में मदद करेगा: "हां, मैं उदार हूं। और एक बार याद दिलाया, वे इस छवि पर खरा उतरना जारी रखना चाहेंगे और एक और अच्छा काम करना चाहेंगे। इसी तरह का प्रभाव अचानक अपने दुश्मनों को क्षमा करने और तालमेल बनाने से आ सकता है। इससे पैदा होने वाली भावनात्मक उथल-पुथल में, वे उस उच्च राय पर खरा उतरने के लिए बाध्य महसूस करेंगे जो आपने अब उनके प्रति दिखाई है और खुद को योग्य साबित करने के लिए अतिरिक्त प्रेरित होंगे।

4. उनकी असुरक्षाओं को सहयोगी। हर किसी के पास विशेष असुरक्षाएं हैं - उनके बारे में, उनकी रचनात्मक शक्तियां, उनकी मर्दानगी, उनकी शक्ति की स्थिति, उनकी विशिष्टता, उनकी लोकप्रियता, आदि। आपका काम इन पर एक मनका प्राप्त करना हैविभिन्न वार्तालापों के माध्यम से असुरक्षाएं आप उन्हें आकर्षित करते हैं। एक बार जब आप उन्हें पहचान लेते हैं, तो आपको पहले अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए कि उन्हें ट्रिगर न करें। दूसरा, सबसे अच्छी रणनीति उन गुणों की प्रशंसा और चापलूसी करना है जिनके बारे में लोग सबसे अधिक असुरक्षित हैं। सफल चापलूसी की कुंजी इसे रणनीतिक बनाना है। अगर मुझे पता है कि मैं बास्केटबॉल में विशेष रूप से भयानक हूं, तो वैसे भी मेरे बास्केटबॉल कौशल के लिए मेरी प्रशंसा करना गलत होगा। लेकिन अगर मैं अपने कौशल के बारे में अनिश्चित हूं, अगर मुझे लगता है कि मैं वास्तव में इतना बुरा नहीं हूं, तो उस स्कोर पर कोई भी चापलूसी अद्भुत काम कर सकती है। उन गुणों की तलाश करें जिनके बारे में लोग अनिश्चित हैं और आश्वासन प्रदान करते हैं। लोगों की उनके प्रयास के लिए प्रशंसा करना हमेशा बेहतर होता है, न कि उनकी प्रतिभा के लिए। हर कोई यह महसूस करना पसंद करता है कि उन्होंने कड़ी मेहनत के माध्यम से अपना सौभाग्य अर्जित किया है, और यही वह जगह है जहां आपको अपनी प्रशंसा का लक्ष्य रखना चाहिए।

उन लोगों के साथ जो आपके बराबर हैं, आपके पास चापलूसी करने के लिए अधिक जगह है। उन लोगों के साथ जो आपके वरिष्ठ हैं, बस उनकी राय से सहमत होना और उनके ज्ञान को मान्य करना सबसे अच्छा है।

मदद के अनुरोध के साथ कभी भी अपनी प्रशंसा का पालन न करें, या जो कुछ भी आप चाहते हैं। आपकी चापलूसी एक सेटअप है और इसके लिए कुछ समय बीतने की आवश्यकता होती है। पहली मुठभेड़ या दो में बहुत अधिक उत्तेजित न दिखें। यहां तक कि दिखाने के लिए बेहतर हैथोड़ी ठंड, जो आपको गर्म करने के लिए जगह देगा। कुछ दिनों के बादआप इस व्यक्ति को पसंद करने लगे हैं, और फिर उनकी असुरक्षा के उद्देश्य से कुछ चापलूसी शब्द उनके प्रतिरोध को पिघलाना शुरू कर देंगे। यदि संभव हो, तो तीसरे पक्ष को अपनी प्रशंसा के साथ पारित करने के लिए प्राप्त करें, जैसे कि उन्होंने बस उन्हें सुन लिया था। कभी भी अपनी प्रशंसा में बहुत भव्य न बनें या निरपेक्षता का उपयोग न करें।

अपने ट्रैक को कवर करने का एक चतुर तरीका व्यक्ति या उनके काम की कुछ छोटी आलोचनाओं में मिश्रण करना है, ऐसा कुछ भी नहीं है जो असुरक्षा को ट्रिगर करेगा लेकिन आपकी प्रशंसा को अधिक यथार्थवादी रंग देने के लिए पर्याप्त है: "मुझे आपकी पटकथा पसंद आई, हालांकि मुझे लगता है कि अधिनियम दो को थोड़ा काम करने की आवश्यकता हो सकती है। जब लोग आपसे उनके काम या उनके चरित्र या उनके लुक से संबंधित कुछ के बारे में उनकी राय पूछते हैं तो बहुत सावधान रहें। वे सत्य नहीं चाहते; वे समर्थन और पुष्टि चाहते हैं, यथासंभव वास्तविक रूप से दिया गया। उनके लिए यह आपूर्ति करने में प्रसन्न रहें।

आपको यथासंभव ईमानदार दिखना चाहिए। चयन करना सबसे अच्छा होगाप्रशंसा करने के लिए गुण जो आप वास्तव में प्रशंसा करते हैं, यदि संभव हो तो। किसी भी घटना में, जो लोगों को दूर करता है वह है अशाब्दिक संकेत-कठोर बॉडीलैंग्वेज या नकली मुस्कान या आंखों के साथ प्रशंसा कहीं और चमकती है। कुछ अच्छी भावनाओं को महसूस करने की कोशिश करें जो आप व्यक्त कर रहे हैं ताकि कोई भी अतिशयोक्ति कम स्पष्ट लगे। ध्यान रखें कि आपके लक्ष्य में अपेक्षाकृत उच्च आत्म-राय होनी चाहिए। यदि यह कम है, तो चापलूसी इस बात से नहीं होगी कि वे अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं और खोखले बजेंगे, जबकि उच्च आत्म-राय वाले लोगों के लिए यह केवल स्वाभाविक प्रतीत होगा।

5. लोगों के प्रतिरोध और जिद का प्रयोग करें। कुछ लोग विशेष रूप से किसी भी प्रकार के प्रभाव के प्रतिरोधी होते हैं। वे किसी विशेष समस्या या लक्षण के लिए सलाह लेंगे, केवल दर्जनों कारणों को खोजने के लिए कि दी गई सलाह उनके लिए काम क्यों नहीं करेगी। सबसे अच्छी बात यह है कि उनके साथ मानसिक जुडो का खेल खेलें। जूडो में आप लोगों की चालों का अपने जोर से मुकाबला नहीं करते हैं, बल्कि उन्हें अपने दम पर गिराने के लिए उनकी आक्रामक ऊर्जा (प्रतिरोध) को प्रोत्साहित करते हैं। रोजमर्रा की जिंदगी में इसे व्यवहार में लाने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं।

उनकी भावनाओं का प्रयोग करें: संक्षेप में, विचार लोगों की मजबूत भावनाओं का मुकाबला करने के लिए नहीं है, बल्कि उनके साथ आगे बढ़ने और उन्हें उत्पादक दिशा में चैनल करने का एक तरीका खोजने के लिए है।

उनकी भाषा का प्रयोग करें: जब आप लोगों के शब्दों का उपयोग उन पर करते हैं, तो इसका कृत्रिम निद्रावस्था का प्रभाव पड़ता है। वे आपके सुझाव का पालन कैसे नहीं कर सकते हैं जब यह वही शब्द है जिसका उन्होंने उपयोग किया है?

उनकी कठोरता का प्रयोग करें: जब लोग किसी चीज़ के विरोध में कठोर होते हैं, तो यह परिवर्तन के गहरे भय और अनिश्चितता से उत्पन्न होता है। उनके पास अपनी शर्तों पर सब कुछ होना चाहिए और नियंत्रण में महसूस करना चाहिए। यदि आप परिवर्तन को प्रोत्साहित करने के लिए अपनी सभी सलाह के साथ प्रयास करते हैं तो आप उनके हाथों में खेलते हैं- यह उन्हें प्रतिक्रिया करने के लिए कुछ देता है और उनकी कठोरता को सही ठहराता है। वे अधिक जिद्दी हो जाते हैं। ऐसे लोगों के साथ लड़ना बंद करो और एक सौम्य परिवर्तन को प्रभावित करने के लिए उनके कठोर व्यवहार की वास्तविकता का उपयोग करें जिससे कुछ अधिक हो सकता है। अपने दम पर, वे कुछ नया खोजते हैं, और अपने दम पर वे इसे और आगे ले जा सकते हैं, यह सब आपके जूडो पैंतरेबाज़ी द्वारा स्थापित किया गया है।

निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें: लोग अक्सर ऐसा नहीं करेंगे जो दूसरे उनसे करने के लिए कहते हैं, क्योंकि वे केवल अपनी इच्छा पर जोर देना चाहते हैं। यदि आप दिल से उनके विद्रोह से सहमत हैं और उन्हें बताते हैं कि वे जो कर रहे हैं उसे करते रहें, तो इसका मतलब है कि यदि वे ऐसा करते हैं तो वे आपकी सलाह का पालन कर रहे हैं, जो उनके लिए अरुचिकर है। वे बहुत अच्छी तरह से फिर से विद्रोह कर सकते हैं और विपरीत दिशा में अपनी इच्छा का दावा कर सकते हैं, जो कि आप सभी के साथ चाहते थे-रिवर्स मनोविज्ञान का सार।

लचीला मन-स्व-रणनीतियाँ

बच्चों के रूप में हमारे दिमाग उल्लेखनीय रूप से लचीले थे। हम उस दर से सीख सकते हैं जो हमारी वयस्क क्षमताओं से कहीं अधिक है। हम कमजोरी और भेद्यता की हमारी भावनाओं के लिए इस शक्ति के स्रोत का श्रेय दे सकते हैं। अपने से बड़े लोगों के संबंध में हमारी हीनता को महसूस करते हुए, हमने सीखने के लिए अत्यधिक प्रेरित महसूस किया। हम वास्तव में उत्सुक और नई जानकारी के भूखे भी थे। हम माता-पिता, साथियों और शिक्षकों के प्रभाव के लिए खुले थे।

जिस तरह शरीर उम्र के साथ कसता है, उसी तरह मन भी करता है। और जिस तरह हमारी कमजोरी और भेद्यता की भावना ने सीखने की इच्छा को प्रेरित किया, उसी तरह श्रेष्ठता की हमारी रेंगती भावना धीरे-धीरे हमें नए विचारों और प्रभावों के लिए बंद कर देती है। कुछ लोग इस बात की वकालत कर सकते हैं कि हम सभी आधुनिक दुनिया में अधिक संदेहपूर्ण हो जाते हैं, लेकिन वास्तव में एक बड़ा खतरा बढ़ने से आता है

मन का समापन जो हमें व्यक्तियों के रूप में पीड़ित करता है क्योंकि हम बड़े हो जाते हैं, और सामान्य रूप से हमारी संस्कृति को पीड़ित करते हैं।

आइए हम मन की आदर्श स्थिति को एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित करें जो वयस्क की तर्क शक्तियों के साथ-साथ युवाओं के लचीलेपन को बरकरार रखती है। ऐसा मन दूसरों के प्रभाव के लिए खुला होता है। और जैसे ही आप लोगों के प्रतिरोध को पिघलाने के लिए रणनीतियों का उपयोग करते हैं, आपको अपने आप पर भी ऐसा ही करना चाहिए, अपने कठोर मानसिक पैटर्न को नरम करने के लिए काम करना चाहिए।

जब आपके विचारों और विचारों की बात आती है, तो उन्हें खिलौने या बिल्डिंग ब्लॉक के रूप में देखें जिनके साथ आप खेल रहे हैं। कुछ आप रखेंगे, दूसरों को आप नीचे खटखटाएंगे, लेकिन आपकी आत्मा लचीली और चंचल रहती है।

यहां तक कि लेखन में जो आपके अपने विचारों के लिए प्रतिकूल है, अक्सर कुछ ऐसा होता है जो सच होता है, जो "चीज़ की आत्मा" का प्रतिनिधित्व करता है। इस तरह से अपने प्रभाव के लिए खुद को खोलना आपकी मानसिकता का हिस्सा बन जाना चाहिए, जिससे आप चीजों को बेहतर ढंग से समझ सकें, यहां तक कि उनकी आलोचना भी कर सकें।

अंत में, जब यह आपकी अपनी राय की बात आती है, तो इससे कुछ विडंबनापूर्ण दूरी बनाने की कोशिश करें। अपने आप को इसके अस्तित्व से अवगत कराएं और यह आपके भीतर कैसे काम करता है। इस तथ्य के साथ आओ कि आप उतने स्वतंत्र नहीं हैं औरस्वायत्त जैसा कि आप विश्वास करना चाहते हैं। आप उन समूहों की राय के अनुरूप हैं जिनसे आप संबंधित हैं; आप अचेतन प्रभाव के कारण उत्पाद खरीदते हैं; आपके साथ छेड़छाड़ की जा सकती है। यह भी महसूस करें कि आप उतने अच्छे नहीं हैंआपकी आत्म-राय की आदर्श छवि। हर किसी की तरह, आप अपने स्वयं के एजेंडे के साथ काफी-अवशोषित और जुनूनी हो सकते हैं। इस जागरूकता के साथ, आपको दूसरों द्वारा मान्य होने की आवश्यकता महसूस नहीं होगी। इसके बजाय आप अपने आप को वास्तव में स्वतंत्र बनाने और दूसरों के कल्याण से संबंधित होने पर काम करेंगे, जैसा कि आपकी आत्म-राय के भ्रम से जुड़े रहने का विरोध किया गया है।

> प्रभाव के प्रयोग में कुछ बहुत ही मोहक था। कोई अन्य गतिविधि इसके जैसी नहीं थी। किसी की आत्मा को किसी अनुग्रहकारी रूप में प्रक्षेपित करना, और उसे एक क्षण के लिए वहीं ठहरने देना; अपने स्वयं के बौद्धिक विचारों को सुनने के लिए जुनून और युवाओं के सभी अतिरिक्त संगीत के साथ एक को वापस गूंज दिया; अपने स्वभाव को दूसरे में व्यक्त करने के लिए जैसे कि यह एक सूक्ष्म तरल पदार्थ या एक अजीब इत्र था: इसमें एक वास्तविक आनंद था - शायद हमारे लिए सबसे संतोषजनक खुशी एक ऐसे युग में जो हमारे लिए छोड़ दिया गया था, एक युग जो अपने सुखों में घोर शारीरिक था, और इसके उद्देश्यों में घोर सामान्य था।
>
> -ऑस्कर वाइल्ड, डोरियन ग्रे की तस्वीर

8

अपनी परिस्थितियों को बदलकर बदलें दृष्टिकोण

आत्म-तोड़फोड़ का कानून

हम में से प्रत्येक के पास दुनिया को देखने, व्याख्या करने का एक विशेष तरीका हैघटनाओं और हमारे आसपास के लोगों के कार्य। यह हमारा रवैया है, और यह निर्धारित करता है कि जीवन में हमारे साथ क्या होता है। यदि हमारा रवैया अनिवार्य रूप से भयभीत है, तो हम हर परिस्थिति में नकारात्मक देखते हैं। हम खुद को जोखिम लेने से रोकते हैं। हम गलतियों के लिए दूसरों को दोष देते हैं और उनसे सीखने में असफल होते हैं। यदि हम शत्रुतापूर्ण या संदिग्ध महसूस करते हैं, तो हम दूसरों को हमारी उपस्थिति में ऐसी भावनाओं को महसूस करते हैं। हम अनजाने में उन परिस्थितियों को बनाकर अपने करियर और रिश्तों को तोड़ देते हैं जिनसे हम सबसे ज्यादा डरते हैं। हालांकि, मानवीय रवैया निंदनीय है। हमारे दृष्टिकोण को अधिक सकारात्मक, खुला और अन्य लोगों के प्रति सहिष्णु बनाकर, हम एक अलग गतिशील चिंगारी कर सकते हैं-हम प्रतिकूल परिस्थितियों से सीख सकते हैं, कुछ भी नहीं से अवसर पैदा कर सकते हैं, और लोगों को हमारे पास आकर्षित कर सकते हैं। हमें अपनी इच्छाशक्ति की सीमाओं का पता लगाना चाहिए और यह हमें कितनी दूर ले जा सकता है।

> मेरी पीढ़ी की सबसे बड़ी खोज यह तथ्य है कि मनुष्य अपने मन के दृष्टिकोण को बदलकर अपने जीवन को बदल सकता है।
>
> -विलियम जेम्स

मानव प्रकृति की कुंजी

हम मनुष्य यह कल्पना करना पसंद करते हैं कि हमें दुनिया का वस्तुनिष्ठ ज्ञान है। हम यह मान लेते हैं कि हम दैनिक आधार पर जो अनुभव करते हैं वह वास्तविकता है - यह वास्तविकता कमोबेश सभी के लिए समान है। लेकिन यह एक भ्रम है। कोई भी दो लोग दुनिया को एक ही तरह से नहीं देखते या अनुभव नहीं करते हैं। हम जो अनुभव करते हैं वह वास्तविकता का हमारा व्यक्तिगत संस्करण है, जो हमारा अपना है

नवनिर्माण। यह महसूस करने के लिए मानव प्रकृति की हमारी समझ में एक महत्वपूर्ण कदम है।

हम में से प्रत्येक दुनिया को एक विशेष लेंस के माध्यम से देखता है जो हमारी धारणाओं को रंग और आकार देता है। आइए हम इस लेंस को अपना दृष्टिकोण कहते हैं। महान स्विस मनोवैज्ञानिक कार्ल जंग ने इसे निम्नलिखित तरीके से परिभाषित किया: "रवैया मानस की एक निश्चित तरीके से कार्य करने या प्रतिक्रिया करने की तत्परता है ... एक दृष्टिकोण रखने का अर्थ है कुछ निश्चित के लिए तैयार होना, भले ही यह कुछ बेहोश हो; क्योंकि एक दृष्टिकोण होना एक निश्चित चीज के लिए एक प्राथमिकता अभिविन्यास का पर्याय है।

यद्यपि दृष्टिकोण कई किस्मों और मिश्रणों में आते हैं, हम आम तौर पर उन्हें नकारात्मक और संकीर्ण या सकारात्मक और विशाल के रूप में वर्गीकृत कर सकते हैं। नकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोग जीवन के प्रति भय की मूल स्थिति से संचालित होते हैं। वे अनजाने में जो कुछ भी देखते हैं और अनुभव करते हैं उसे सीमित करना चाहते हैं ताकि उन्हें अधिक नियंत्रण मिल सके। सकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोगों में बहुत कम भयभीत दृष्टिकोण होता है। वे नए अनुभवों, विचारों और भावनाओं के लिए खुले हैं। यदि रवैया दुनिया पर हमारे लेंस की तरह है, तो नकारात्मक रवैया इस लेंस के एपर्चर को संकीर्ण करता है, और सकारात्मक विविधता इसे यथासंभव विस्तारित करती है।

मानव स्वभाव के छात्र के रूप में आपका कार्य दो गुना है: सबसे पहले, आपको अपने स्वयं के दृष्टिकोण के बारे में पता होना चाहिए और यह आपकी धारणाओं को कैसे तिरछा करता है। अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में इसे देखना कठिन है क्योंकि यह आपके बहुत करीब है, लेकिन कार्रवाई में इसकी झलक पकड़ने के तरीके हैं। आप इसे देख सकते हैं कि आप लोगों को अपनी उपस्थिति से बाहर होने के बाद कैसे आंकते हैं। क्या आप उनके नकारात्मक गुणों और बुरी राय पर ध्यान केंद्रित करने के लिए जल्दी हैं, या जब आप उनकी खामियों की बात करते हैं तो आप अधिक उदार और क्षमाशील होते हैं? आप अपने रवैये के निश्चित संकेत देखेंगे कि आप प्रतिकूल परिस्थितियों या प्रतिरोध का सामना कैसे करते हैं। क्या आप अपनी ओर से किसी भी गलती पर ऑर्गलॉस को भूल जाते हैं?

आप इसके संकेत भी पकड़ेंगे कि लोग आपको कैसे जवाब देते हैं, विशेष रूप से एक अशाब्दिक तरीके से। क्या आप उन्हें अपनी उपस्थिति में नर्वस या रक्षात्मक होते हुए पकड़ते हैं?

एक बार जब आप अपने स्वयं के दृष्टिकोण के मेकअप के लिए एक अच्छा महसूस करते हैं, तो इसका नकारात्मक या सकारात्मक झुकाव, आपके पास इसे बदलने के लिए, इसे सकारात्मक दिशा में और अधिक स्थानांतरित करने की बहुत अधिक शक्ति होती है।

दूसरा, आपको न केवल अपने दृष्टिकोण की भूमिका के बारे में पता होना चाहिए, बल्कि अपनी परिस्थितियों को बदलने के लिए इसकी सर्वोच्च शक्ति में भी विश्वास करना चाहिए। मन और शरीर एक हैं, और आपके विचार आपकी शारीरिक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। लोग सरासर इच्छा और इच्छाशक्ति के माध्यम से बीमारी से बहुत जल्दी उबर सकते हैं। आप निश्चित बुद्धि और अंतर्निहित सीमाओं के साथ पैदा नहीं हुए हैं। देखना

आपका मस्तिष्क एक चमत्कारी अंग के रूप में निरंतर सीखने और सुधार के लिए डिज़ाइन किया गया है, अच्छी तरह से बुढ़ापे में। आपके मस्तिष्क में समृद्ध तंत्रिका कनेक्शन, आपकी रचनात्मक शक्ति, कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप इस हद तक विकसित करते हैं कि आप अपने आप को नए अनुभवों और विचारों के लिए खोलते हैं। समस्याओं और असफलताओं को देखेंसीखने और खुद को मजबूत करने का मतलब है। आप दृढ़ता के साथ कुछ भी प्राप्त कर सकते हैं। जिस तरह से लोग आपके साथ व्यवहार करते हैं, उसे बड़े पैमाने पर अपने दृष्टिकोण से बहने के रूप में देखें, जिसे आप नियंत्रित कर सकते हैं। इच्छाशक्ति की भूमिका को अतिरंजित करने से डरो मत। यह एक उद्देश्य के साथ अतिशयोक्ति है। यह एक सकारात्मक आत्म-पूर्ति गतिशील की ओर जाता है, और यही वह सब है जिसकी आप परवाह करते हैं। अपने दृष्टिकोण के इस आकार को जीवन में अपनी सबसे महत्वपूर्ण रचना के रूप में देखें, और इसे कभी भी मौका न दें।

संकुचित (नकारात्मक) रवैया

जो लोग विशेष रूप से कमजोर और कमजोर महसूस करते हैं वे जीवन के प्रति एक दृष्टिकोण अपनाते हैं जो उनके अनुभव को कम करता है ताकि वे अप्रत्याशित घटनाओं की संभावना को कम कर सकें। निम्नलिखित संकुचित दृष्टिकोण के पांच सबसे सामान्य रूप हैं। नकारात्मक भावनाओं में एक बाध्यकारी शक्ति होती है – एक व्यक्ति जो क्रोधित होता है वह संदेह, गहरी असुरक्षा, असंतोष, वगैरह को भी महसूस करने के लिए अधिक प्रवण होता है। और इसलिए हम अक्सर इन विभिन्न नकारात्मक दृष्टिकोणों के संयोजन पाते हैं, प्रत्येक एक को खिलाता है और दूसरे पर जोर देता है। आपका लक्ष्य ऐसे दृष्टिकोणों के विभिन्न संकेतों को पहचानना है जो आप में अव्यक्त और कमजोर रूपों में मौजूद हैं, और उन्हें जड़ से उखाड़ फेंकना है; यह देखने के लिए कि वे अन्य लोगों में एक मजबूत संस्करण में कैसे काम करते हैं, जीवन पर उनके दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझते हैं; और यह जानने के लिए कि इस तरह के दृष्टिकोण वाले लोगों को कैसे संभालना है। शत्रुतापूर्ण रवैया। कुछ बच्चे बहुत कम उम्र में शत्रुतापूर्ण रवैया प्रदर्शित करते हैं। बच्चा एक ऐसी दुनिया को देखता है जो शत्रुता से भरा लगता है,और उनका जवाब खुद शत्रुता का स्रोत बनकर इसे नियंत्रित करना है। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे दूसरों में क्रोध और हताशा को उत्तेजित करने में माहिर हो जाते हैं, जो उनके मूल दृष्टिकोण को सही ठहराता है- "देखो, लोग मेरे खिलाफ हैं, मुझे नापसंद किया जाता है, और बिना किसी स्पष्ट कारण के।

एक रिश्ते में, शत्रुतापूर्ण रवैया वाला पति अपनी पत्नी पर आरोप लगाएगा कि वह वास्तव में उससे प्यार नहीं करता है। यदि वह विरोध करती है और रक्षात्मक हो जाती है, तो वह इसे एक संकेत के रूप में देखेगा कि उसे सच्चाई को छिपाने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी। अगर उसे डराया जाता हैचुप्पी में, वह देखता है कि एक संकेत के रूप में कि वह सही था। अपने भ्रम में,वह आसानी से अपनी ओर से कुछ शत्रुता महसूस करना शुरू कर सकती है, उसकी पुष्टि करती हैराय। इस दृष्टिकोण वाले लोगों के पास कई अन्य सूक्ष्म चालें हैं

शत्रुता को भड़काने के लिए वे चुपके से उन पर निर्देशित महसूस करना चाहते हैं - गलत समय पर एक परियोजना पर अपना सहयोग वापस लेना, लगातार देर हो रही है, एक खराब काम कर रहा है, जानबूझकर एक प्रतिकूल प्रभाव बना रहा है। लेकिन वे कभी भी खुद को प्रतिक्रिया को उकसाने में किसी भी तरह की भूमिका निभाते हुए नहीं देखते हैं।

यदि आप अपने आप में इस रवैये के संकेत देखते हैं, तो इस तरह की आत्म-जागरूकता इससे छुटकारा पाने में सक्षम होने की दिशा में एक बड़ा कदम है। आप एक सरल प्रयोग भी कर सकते हैं: उन लोगों से संपर्क करें जिन्हें आप पहली बार मिल रहे हैं, या केवल परिधीय रूप से जानते हैं, विभिन्न सकारात्मक विचारों के साथ- "मैं उन्हें पसंद करता हूं," "वे स्मार्ट लगते हैं," वगैरह। इनमें से कोई भी मौखिक नहीं है, लेकिन आप ऐसी भावनाओं को महसूस करने की पूरी कोशिश करते हैं। यदि वे कुछ शत्रुतापूर्ण या रक्षात्मक के साथ जवाब देते हैं, तो शायद दुनिया वास्तव में आपके खिलाफ है। संभावना से अधिक आप कुछ भी नहीं देखेंगे जिसे दूर से नकारात्मक के रूप में माना जा सकता है। वास्तव में, आप विपरीत देखेंगे। स्पष्ट रूप से, फिर, किसी भी शत्रुतापूर्ण प्रतिक्रिया का स्रोत आप हैं।

इस प्रकार के चरम सीमाओं से निपटने में, संघर्ष के रूप में सबसे अच्छा आप नहीं कर सकते हैंविरोध वे उम्मीद के साथ जवाब. अपनी तटस्थता बनाए रखें। यह उन्हें भ्रमित करेगा और अस्थायी रूप से उस खेल पर रोक लगा देगा जो वे खेल रहे हैं।

चिंतित रवैया। ये प्रकार किसी भी स्थिति में सभी प्रकार की बाधाओं और कठिनाइयों का अनुमान लगाते हैं। लोगों के साथ, वे अक्सर किसी प्रकार की आलोचना या विश्वासघात की उम्मीद करते हैं। यह सब असामान्य मात्रा में उत्तेजित करता हैतथ्य से पहले चिंता। वे वास्तव में जिस चीज से डरते हैं, वह स्थिति पर नियंत्रण खो रही है। उनका समाधान यह सीमित करना है कि संभवतः क्या हो सकता है, जिस दुनिया से वे निपटते हैं, उसे संकीर्ण करने के लिए। इसका मतलब यह है कि वे कहां जाते हैं और वे क्या प्रयास करेंगे। एक रिश्ते में, वे घरेलू अनुष्ठानों और आदतों पर सूक्ष्म रूप से हावी होंगे; वे भंगुर लगेंगे और अतिरिक्त सावधानीपूर्वक ध्यान देने की मांग करेंगे। यह लोगों को उनकी आलोचना करने से हतोत्साहित करेगा। सब कुछ उनकी शर्तों पर होना चाहिए। काम पर वे क्रूर पूर्णतावादी और माइक्रोमैनेजर होंगे, अंततः बहुत सी चीजों के शीर्ष पर रखने की कोशिश करके खुद को तोड़फोड़ करेंगे। एक बार अपने आराम क्षेत्र के बाहर - घर या रिश्ते वे हावी हैं - वे असामान्य रूप से झल्लाहट हो जाते हैं।

कभी-कभी वे प्यार के रूप में नियंत्रण की अपनी आवश्यकता को छिपा सकते हैं औरचिंता। इस तरह के प्यार के समान एक और भेस, किसी भी संभावित अप्रत्याशित और अमित्र कार्रवाई को निरस्त्र करने के लिए लोगों को खुश करने और काजोल करने की कोशिश करना है।

यदि आप अपने आप में ऐसी प्रवृत्तियों को देखते हैं, तो सबसे अच्छा मारक अपनी ऊर्जा को काम में लगाना है। जब तक आप अपने पूर्णतावादी पर लगाम लगाते हैं

प्रवृत्तियों, आप कुछ उत्पादक में नियंत्रित करने की अपनी आवश्यकता को चैनल कर सकते हैं। लोगों के साथ, धीरे-धीरे अपने आप को अपनी आदतों और चीजों को करने की गति के विपरीत खोलने की कोशिश करें। जानबूझकर अपने आप को उन परिस्थितियों में रखें जिनसे आप सबसे अधिक डरते हैं, यह पता चलता है कि आपके डर को अतिरंजित किया गया है।

इस रवैये वाले लोगों से निपटने में, उनकी चिंता से संक्रमित महसूस न करने की कोशिश करें और इसके बजाय सुखदायक प्रभाव प्रदान करने का प्रयास करें जो उनके शुरुआती वर्षों में कमी थी। बचने वाला रवैया। इस दृष्टिकोण वाले लोग दुनिया को अपनी असुरक्षाओं के लेंस के माध्यम से देखते हैं, जो आम तौर पर उनकी क्षमता और बुद्धिमत्ता के बारे में संदेह से संबंधित होते हैं। जैसे-जैसे ये लोग बड़े होते हैं, जीवन में उनका मुख्य लक्ष्य किसी भी तरह की जिम्मेदारी या चुनौती से बचना होता है जिसमें उनका आत्मसम्मान दांव पर लग सकता है और जिसके लिए उन्हें आंका जा सकता है। यदि वे जीवन में बहुत कठिन प्रयास नहीं करते हैं, तो वे असफल नहीं हो सकते हैं या आलोचना नहीं कर सकते हैं।

इस रणनीति को लागू करने के लिए वे लगातार भागने के मार्गों की तलाश करेंगे,जानबूझकर या अनजाने में। उन्हें नौकरी जल्दी छोड़ने और करियर बदलने, या रिश्ते तोड़ने का सही कारण मिल जाएगा। कुछ उच्च-दांव परियोजना के बीच में वे अचानक एक बीमारी विकसित करेंगेजो उन्हें छोड़ने का कारण बनेगा। वे सभी प्रकार के मनोदैहिक रोगों से ग्रस्त हैं। या वे शराबी बन जाते हैं, किसी प्रकार के नशेड़ी, हमेशा सही समय पर वैगन से गिरते हैं, लेकिन उनके पास "बीमारी" पर दोष देते हैं, और उनकी बुरी परवरिश जो उनकी लत का कारण बनती है। अन्य रणनीतियों में समय बर्बाद करना और किसी चीज़ पर बहुत देर से शुरू करना शामिल होगा, हमेशा ऐसा क्यों हुआ, इसके लिए कुछ बहाने के साथ। फिर उन्हें थीम के परिणामों के लिए दोषी नहीं ठहराया जा सकता है।

आप ऐसे लोगों को उनके चेकर करियर और उनके अल्पकालिक व्यक्तिगत संबंधों से आसानी से पहचान सकते हैं। वे संत प्रतीत होकर अपनी समस्याओं के स्रोत को छिपाने की कोशिश कर सकते हैं - वे सफलता और उन लोगों को नीचे देखते हैं जिन्हें खुद को साबित करना है। उनके पवित्र-से-आप सामने से मूर्ख मत बनो जो वे प्रस्तुत करते हैं। उनके कार्यों को देखें, की कमीउपलब्धियों, महान परियोजनाओं को वे कभी शुरू नहीं करते हैं, हमेशा एक अच्छे कारण के साथ।

यदि आप अपने आप में इस रवैये के निशान देखते हैं, तो एक अच्छी रणनीति यह है कि सबसे छोटे पैमाने की परियोजना को भी लिया जाए, इसे पूरा करने और विफलता की संभावना को गले लगाने के लिए सभी तरह से ले जाया जाए। यदि आप असफल होते हैं, तो आप पहले से ही झटका लगा चुके होंगे क्योंकि आपने इसका अनुमान लगाया था, और अनिवार्य रूप से यह नहीं होगा

जितना आपने सोचा था उतना ही चोट लगी है। आपका आत्मसम्मान बढ़ेगा क्योंकि आपने आखिरकार कुछ करने की कोशिश की और इसे समाप्त कर दिया। एक बार जब आप इस डर को कम कर देते हैं, तो प्रगति आसान हो जाएगी। आप पुनः प्रयास करना चाहेंगे। और यदि आप सफल होते हैं, तो सभी बेहतर। किसी भी तरह से, आप जीतते हैं।
जब आप दूसरों को इस रवैये के साथ पाते हैं, तो उनके साथ साझेदारी बनाने से बहुत सावधान रहें। हर कीमत पर उनकी नकारात्मकता से मदद करने या उन्हें बचाने के प्रलोभन से बचें। अवसादग्रस्तता का रवैया। बच्चों के रूप में, इन प्रकारों को अपने माता-पिता द्वारा प्यार या सम्मान महसूस नहीं हुआ। असहाय बच्चों के लिए, यह कल्पना करना बहुत अधिक है कि उनके माता-पिता उनके पालन-पोषण में गलत या दोषपूर्ण हो सकते हैं। और इसलिए उनका बचाव अक्सर नकारात्मक निर्णय को आंतरिक करना और कल्पना करना है कि वे वास्तव में प्यार करने के योग्य नहीं हैं, कि वास्तव में उनके साथ कुछ गलत है। वयस्कों के रूप में वे अपने अनुभवों में परित्याग, हानि और उदासी की आशा करेंगे और उनके आसपास की दुनिया में संभावित निराशाजनक चीजों के संकेत देखेंगे। एक रणनीति जो वे अपने पूरे जीवन में नियोजित करेंगे, वह है अस्थायी रूप से जीवन से और लोगों से वापस लेना। यह उनके अवसाद को खिलाएगा और इसे कुछ ऐसा भी बना देगा जो वे कुछ हद तक प्रबंधित कर सकते हैं, उन पर लगाए गए दर्दनाक अनुभवों के विपरीत।

इन प्रकारों को अक्सर दूसरों को घायल करने की एक गुप्त आवश्यकता होती है, विश्वासघात या आलोचना जैसे व्यवहार को प्रोत्साहित करना जो उनके अवसाद को खिलाएगा। यदि वे किसी भी प्रकार की सफलता का अनुभव करते हैं तो वे खुद को तोड़फोड़ करेंगे, गहराई से महसूस करते हैं कि वे इसके लायक नहीं हैं। वे अपने काम में ब्लॉक विकसित करेंगे, या आलोचना का मतलब यह समझेंगे कि उन्हें अपने करियर को जारी नहीं रखना चाहिए। अवसादग्रस्तता प्रकार अक्सर लोगों को उनकी ओर आकर्षित कर सकते हैं, क्योंकि उनकी संवेदनशील प्रकृति; वे उनकी मदद करने की इच्छा को उत्तेजित करते हैं। लेकिन वे उन लोगों की आलोचना करना और घायल करना शुरू कर देंगे जो मदद करना चाहते हैं, फिर वापस ले लेंगे। यह धक्का और खींच भ्रम का कारण बनता है, लेकिन एक बार उनके जादू के तहत दोषी महसूस किए बिना उनसे अलग होना मुश्किल है। उनके पास एक उपहार है जिससे अन्य लोग उनकी उपस्थिति में उदास महसूस करते हैं। यह उन्हें खिलाने के लिए अधिक ईंधन देता है।
हम में से अधिकांश में अवसादग्रस्तता की प्रवृत्ति और क्षण होते हैं। उन्हें संभालने का सबसे अच्छा तरीका उनकी आवश्यकता के बारे में जागरूक होना है-वे हमारे शरीर और मन के तरीके हैं जो हमें धीमा करने, हमारी ऊर्जा को कम करने और वापस लेने के लिए मजबूर करते हैं। आवर्तक अवसाद को संभालने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपनी ऊर्जा को काम में लगाएं, खासकर कला। आप वापस लेने के आदी हैं और

अकेले होना; अपने अचेतन में टैप करने के लिए ऐसे समय का उपयोग करें। अपनी असामान्य संवेदनशीलता और अपनी अंधेरे भावनाओं को काम में ही बाहरी करें। कभी भी अवसादग्रस्त लोगों को जीवन की अद्भुतता के बारे में उपदेश देकर उन्हें ऊपर उठाने की कोशिश न करें। इसके बजाय, दुनिया के बारे में उनकी उदास राय के साथ जाना सबसे अच्छा है, जबकि उन्हें सकारात्मक अनुभवों में खींचना जो बिना किसी प्रत्यक्ष अपील के उनके मूड और ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं। नाराज रवैया। बच्चों के रूप में, इन प्रकारों ने कभी महसूस नहीं किया कि उन्हें पर्याप्त माता-पिता का प्यार और स्नेह मिला है-वे हमेशा अधिक ध्यान देने के लिए लालची थे। वे जीवन भर असंतोष और निराशा की इस भावना को अपने साथ रखते हैं। वे संभावित अनादर या तिरस्कार के संकेतों के लिए लोगों के चेहरे को स्कैन करने में विशेषज्ञ हैं। वे सब कुछ अपने संबंध में देखते हैं; अगर किसी के पास उनसे ज्यादा है, तो यह अन्याय का संकेत है, एक व्यक्तिगत अपमान है। जब वे सम्मान और मान्यता की कमी महसूस करते हैं, तो वे क्रोध में विस्फोट नहीं करते हैं। इसके बजाय, चोट उनके अंदर सेती है, अन्याय की भावना मजबूत हो रही है क्योंकि वे इस पर प्रतिबिंबित करते हैं। वे आसानी से नहीं भूलते। कुछ बिंदु पर वे तोड़फोड़ या निष्क्रिय आक्रामकता के कुछ चतुराई से साजिश रची गई कार्रवाई में अपना बदला लेंगे।

क्योंकि उनके साथ अन्याय होने की निरंतर भावना होती है, वे इसे दुनिया के सामने पेश करते हैं, हर जगह उत्पीड़कों को देखते हैं। इस तरह, वेअक्सर उन लोगों के नेता बन जाते हैं जो असंतुष्ट और उत्पीड़ित महसूस करते हैं। यदि ऐसे प्रकार के लोगों को शक्ति मिलती है, तो वे काफी शातिर और तामसिक बन सकते हैं, अंततः विभिन्न पीड़ितों पर अपनी नाराजगी व्यक्त करने में सक्षम होते हैं। सामान्य तौर पर, वे खुद को अहंकार की हवा के साथ ले जाते हैं; वे दूसरों से ऊपर हैं, भले ही कोई भी इसे मान्यता न दे। वे अपने सिर को थोड़ा ऊंचा उठाते हैं; वे अक्सर हल्की सी मुस्कुराहट या तिरस्कार की नज़र रखते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, वे पिकपेटी लड़ाइयों के लिए प्रवण होते हैं, समय के साथ जमा होने वाले अपने असंतोष को पूरी तरह से शामिल करने में असमर्थ होते हैं। उनका कड़वा रवैया बहुत से लोगों को दूर धकेलता है, और इसलिए वे अक्सर उन लोगों के साथ एकत्रित होते हैं जिनके पास यह रवैया है, जैसा कि उनकी टिप्पणी का रूप है।

यदि आप अपने भीतर आक्रोश की प्रवृत्तियों को देखते हैं, तो सबसे अच्छा मारक जीवन में दुखों और निराशाओं को छोड़ना सीखना है। पल में क्रोध में विस्फोट करना बेहतर है, भले ही यह तर्कहीन हो, उन स्लाइट्स पर स्टू करने की तुलना में जिन्हें आपने शायद मतिभ्रम या अतिरंजित किया है। आपको लोगों और मानव-प्रकृति के प्रति अधिक उदार बनकर अपने इस चक्र से बाहर निकलना होगा।

इस तरह के प्रकारों से निपटने में, आपको सर्वोच्च सावधानी बरतनी चाहिए। आप उन्हें पिछली लड़ाइयों के इतिहास और लोगों के साथ अचानक टूटने के साथ-साथ वे कितनी आसानी से दूसरों का न्याय करते हैं, से पहचान सकते हैं। आप धीरे-धीरे उनका विश्वास हासिल करने और उनके संदेह को कम करने की कोशिश कर सकते हैं; लेकिन ध्यान रखें कि आप उनके आस-पास जितने लंबे समय तक रहेंगे, उतना ही अधिक ईंधन आप उन्हें कुछ नाराज करने के लिए देंगे, और उनकी प्रतिक्रिया काफी शातिर हो सकती है। यदि संभव हो तो इस प्रकार से बचने के लिए बेहतर है।

विस्तारक (सकारात्मक) रवैया

एक नकारात्मक, संकुचित रवैया हमारी रचनात्मक शक्तियों, हमारी पूर्ति की भावना, हमारे सामाजिक सुखों और हमारी महत्वपूर्ण ऊर्जाओं की कीमत पर जीवन की समृद्धि को कम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। ऐसी परिस्थितियों में एक और दिन बर्बाद किए बिना, आपका लक्ष्य बाहर तोड़ना है, जो आप देखते हैं और जो आप अनुभव करते हैं उसका विस्तार करना है। आप लेंस के एपर्चर को जितना हो सके उतना चौड़ा खोलना चाहते हैं। ये रहा आपका रोड मैप। दुनिया को कैसे देखें: अपने आप को एक खोजकर्ता के रूप में देखें। अधिकांश लोग कुछ विचारों और सिद्धांतों से चिपके रहना पसंद करते हैं, उनमें से कई जीवन में जल्दी ही अपनाए जाते हैं। वे गुप्त रूप से डरते हैं कि क्या अपरिचित और अनिश्चित है। वे जिज्ञासा को दृढ़ विश्वास से बदल देते हैं। जब तक वे तीस वर्ष के होते हैं, तब तक वे कार्य करते हैं जैसे कि वे सब कुछ जानते हैं जो उन्हें जानना चाहिए।

एक अन्वेषक के रूप में आप अपने पीछे वह सारी निश्चितता छोड़ देते हैं। विचार खेलने की चीजें हैं। आप सभी संस्कृतियों और समयावधियों से ज्ञान के सभी रूपों का पता लगाते हैं। आप चुनौती देना चाहते हैं।

इस तरह से दिमाग खोलकर, आप अवास्तविक रचनात्मक शक्तियों को उजागर करेंगे, और आप अपने आप को बहुत मानसिक आनंद देंगे। इसके हिस्से के रूप में, अपने स्वयं के अचेतन से आने वाली अंतर्दृष्टि की खोज करने के लिए खुले रहें, जैसा कि आपके सपनों में, थकान के क्षणों में, और दमित इच्छाओं में जो कुछ क्षणों में लीक होते हैं। प्रतिकूलता को कैसे देखें: हमारे जीवन में अनिवार्य रूप से बाधाएं, निराशाएं, दर्द और अलगाव शामिल हैं। हम अपने शुरुआती वर्षों में ऐसे क्षणों को कैसे संभालते हैं, यह जीवन के प्रति हमारे समग्र दृष्टिकोण के विकास में एक बड़ी भूमिका निभाता है। कई लोगों के लिए, ऐसे कठिन क्षण उन्हें जो देखते हैं और अनुभव करते हैं उसे प्रतिबंधित करने के लिए प्रेरित करते हैं। नकारात्मक अनुभवों से सीखने के बजाय, वे उन्हें दबाना चाहते हैं। आपका लक्ष्य विपरीत दिशा में आगे बढ़ना है, सभी बाधाओं को सीखने के अनुभवों के रूप में गले लगाओ, मजबूत होने के साधन के रूप में। इस तरह आप जीवन को ही गले लगा लेते हैं।

यद्यपि प्रतिकूलता और दर्द आम तौर पर आपके नियंत्रण से परे होते हैं, आपके पास अपनी प्रतिक्रिया और उससे आने वाले भाग्य को निर्धारित करने की शक्ति है। अपने आप को कैसे देखें: जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, हम इस बात की सीमा तय करते हैं कि हम जीवन में कितनी दूर जा सकते हैं। स्वीकार करके कि हम अपनी बुद्धि और रचनात्मक शक्तियों की सीमा क्या सोचते हैं, हम एक आत्मनिर्भर गतिशील बनाते हैं। आपको इस दुनिया में इतना विनम्र और आत्म-प्रभावकारी होने की आवश्यकता नहीं है। इस तरह की विनम्रता एक गुण नहीं है, बल्कि एक मूल्य है जिसे लोग आपको नीचे रखने में मदद करने के लिए बढ़ावा देते हैं। अभी आप जो कुछ भी कर रहे हैं, आप वास्तव में बहुत अधिक सक्षम हैं, और यह सोचकर, आप एक बहुत अलग गतिशील बनाएंगे। अपनी ऊर्जा और स्वास्थ्य को कैसे देखें: यद्यपि हम सभी नश्वर हैं और हमारे नियंत्रण से परे बीमारियों के अधीन हैं, हमें उस भूमिका को पहचानना चाहिए जो इच्छाशक्ति हमारे स्वास्थ्य में निभाती है। हम सभी ने इसे कुछ हद तक या किसी अन्य रूप में महसूस किया है। जब हम प्यार में पड़ते हैं या अपने काम से उत्साहित महसूस करते हैं, तो अचानक हमअधिक ऊर्जा रखते हैं और किसी भी बीमारी से जल्दी ठीक हो जाते हैं। जब हम उदास या असामान्य रूप से तनावग्रस्त होते हैं, तो हम सभी प्रकार की बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। हमारा रवैया हमारे स्वास्थ्य में एक बड़ी भूमिका निभाता है, जिसे विज्ञान ने तलाशना शुरू कर दिया है और आने वाले दशकों में अधिक गहराई से जांच करेगा। सामान्य तौर पर, आप किसी परियोजना या प्रयास द्वारा उत्साहित और चुनौती महसूस करके अपने आप को अपनी भौतिक सीमाओं से परे सुरक्षित रूप से धक्का दे सकते हैं। लोग शारीरिक सीमाओं को स्वीकार करके बूढ़े और समय से पहले बूढ़े हो जाते हैं, जिससे वे क्या कर सकते हैं, जिससे यह एक आत्मनिर्भर चक्र बन जाता है। जो लोग अच्छी तरह से उम्र देते हैं वे शारीरिक गतिविधि में संलग्न रहते हैं, केवल मामूली रूप से समायोजित। आपके पास ऊर्जा और स्वास्थ्य के स्रोत हैं जिन्हें आपने अभी तक टैप नहीं किया है। अन्य लोगों को कैसे देखें: सबसे पहले आपको प्राकृतिक से छुटकारा पाने की कोशिश करनी चाहिएलोगों को व्यक्तिगत रूप से निर्देशित कुछ के रूप में लेने की प्रवृत्ति और कहो, खासकर अगर वे जो कहते हैं या करते हैं वह अप्रिय है। यहां तक कि जब वे आपकी आलोचना करते हैं या आपकी रुचि के खिलाफ काम करते हैं, तो अधिक बार यह कुछ गहरे पहले के दर्द से उपजा है जो वे जी रहे हैं; आप वर्षों से जमा हो रही कुंठाओं और आक्रोश का सुविधाजनक लक्ष्य बन जाते हैं। वे अपनी नकारात्मक भावनाओं को पेश कर रहे हैं। यदि आप लोगों को इस तरह से देख सकते हैं, तो आपको प्रतिक्रिया न करना और परेशान होना या किसी छोटी लड़ाई में उलझना आसान होगा। यदि व्यक्ति वास्तव में दुर्भावनापूर्ण है, तो भावनात्मक न बनने से आप उचित साजिश रचने के लिए बेहतर जगह पर होंगे

प्रतिक्रम। आप खुद को चोट और कड़वाहट जमा करने से बचाएंगे।

इस अधिक तटस्थ रुख से, आप उन लोगों को समझने की कोशिश कर सकते हैं जिनसे आप गहरे स्तर पर निपटते हैं। जितना अधिक आप ऐसा करते हैं, उतना ही सहिष्णु आप लोगों के प्रति और सामान्य रूप से मानव स्वभाव की ओर बढ़ते जाएंगे। आपकी खुली, उदार भावना आपके सामाजिक संबंधों को बहुत आसान बना देगी, और लोग आपकी ओर आकर्षित होंगे।

> यही कारण है कि एक ही बाहरी घटनाएं या परिस्थितियां किसी भी दो लोगों को समान रूप से प्रभावित नहीं करती हैं; यहां तक कि पूरी तरह से समान परिवेश के साथ भी हर कोई अपनी खुद की दुनिया में रहता है ... जिस दुनिया में अमन रहता है, वह मुख्य रूप से उस तरीके से आकार लेता है जिसमें वह इसे देखता है, और इसलिए यह अलग-अलग पुरुषों के लिए अलग साबित होता है; एक के लिए यह बंजर, नीरस और सतही है; एक और समृद्ध, दिलचस्प और पूर्ण अर्थ के लिए। मनुष्य के अनुभव के क्रम में घटी रोचक घटनाओं के बारे में सुनकर, बहुत से लोग चाहेंगे कि उनके जीवन में भी ऐसी ही घटनाएं घटी हों, वे पूरी तरह से भूल जाते हैं कि उन्हें उस मानसिक योग्यता से ईर्ष्या करनी चाहिए जो उन घटनाओं को महत्व देती है जब वह उनका वर्णन करता है।
>
> -आर्थर शोपेनहावर

9

अपने डार्क साइड का सामना करें

दमन का नियम

लोग शायद ही कभी होते हैं जो वे लगते हैं। उनके विनम्र, मिलनसार के नीचे दुबकनाबाहरी अनिवार्य रूप से एक अंधेरा, छाया पक्ष है जिसमें असुरक्षाएं और आक्रामक, स्वार्थी आवेग शामिल हैं जो वे दमन करते हैं और ध्यान से सार्वजनिक दृश्य से छिपाते हैं। यह अंधेरा पक्ष व्यवहार में लीक हो जाता है जो आपको चकरा देगा और नुकसान पहुंचाएगा। विषाक्त होने से पहले छाया के संकेतों को पहचानना सीखें। लोगों के प्रकट लक्षण-क्रूरता, संतता, वगैरह को विपरीत गुणवत्ता को ढंकने के रूप में देखें। आपको अपने स्वयं के अंधेरे पक्ष से अवगत होना चाहिए। इसके प्रति सचेत होने के कारण आप अपने अचेतन में दुबकी हुई रचनात्मक ऊर्जाओं को नियंत्रित और चैनल कर सकते हैं। अपने व्यक्तित्व में अंधेरे पक्ष को एकीकृत करके, आप एक अधिक पूर्ण मानव होंगे और एक प्रामाणिकता को विकीर्ण करेंगे जो लोगों को आपकी ओर आकर्षित करेगा।

> पागलपन करने की यह लालसा जीवन भर हमारे साथ रहती है। कौन नहीं है, जब रसातल से किसी के साथ खड़े हो या एक टॉवर पर उच्च, दूसरे को धक्का देने के लिए अचानक आवेग था? और यह कैसे है कि हम उन लोगों को चोट पहुँचाते हैं जिन्हें हम प्यार करते हैं, हालांकि हम जानते हैं कि पश्चाताप होगा? हमारा पूरा अस्तित्व और कुछ नहीं बल्कि अपने भीतर की अंधेरी ताकतों के खिलाफ लड़ाई है। Tolive दिल और आत्मा में ट्रोल के साथ युद्ध करना है। लिखने के लिए अपने आप पर निर्णय में बैठना है।
>
> -हेनरिक इबसेन

मानव प्रकृति की कुंजी

यदि हम उन लोगों के बारे में सोचते हैं जिन्हें हम नियमित रूप से जानते हैं और देखते हैं, तो हमें इस बात से सहमत होना होगा कि वे आमतौर पर काफी सुखद और सहमत होते हैं। अधिकांश भाग के लिए, वे हमारी कंपनी में प्रसन्न प्रतीत होते हैं, अपेक्षाकृत आगे और आत्मविश्वासी, सामाजिक रूप से जिम्मेदार, एक टीम के साथ काम करने में सक्षम, खुद की अच्छी देखभाल करते हैं, और दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं। लेकिन हर अब और फिर इन दोस्तों, परिचितों और सहकर्मियों के साथ, हम व्यवहार की झलक देखते हैं जो हम सामान्य रूप से देखते हैं।

इन क्षणों में हम जो देखते हैं वह उनके चरित्र का अंधेरा पक्ष है, जिसे स्विस मनोवैज्ञानिक कार्ल जंग ने छाया कहा था। छाया में वे सभी गुण शामिल हैं जिन्हें लोग अपने बारे में नकारने और दमन करने की कोशिश करते हैं। यह दमन इतना गहरा और प्रभावी है कि लोग आम तौर पर अपनी छाया से अनजान हैं; यह अनजाने में संचालित होता है। जब हम उन क्षणों का अनुभव करते हैं जब लोग अंधेरे पक्ष को प्रकट करते हैं, तो हम उनके चेहरे पर कुछ देख सकते हैं; उनकी आवाज और शरीर की भाषा बदल जाती है-अल-अधिकांश जैसे कि कोई अन्य व्यक्ति हमारा सामना कर रहा है, परेशान बच्चे की विशेषताएं अचानक दिखाई देती हैं। हम उनकी छाया को महसूस करते हैं क्योंकि यह हलचल करता है और उभरता है।

छाया गहरे भीतर दफन है, लेकिन यह तनाव के क्षणों में परेशान और सक्रिय हो जाता है, या जब गहरे घाव और असुरक्षा ट्रिगर होती है। जैसे-जैसे लोग बड़े होते जाते हैं, यह और अधिक उभरता जाता है। जब हम जवान होते हैं, तो सब कुछ हमें रोमांचक लगता है, जिसमें विभिन्न सामाजिक भूमिकाएं भी शामिल हैं जिन्हें हमें निभाना चाहिए। लेकिन बाद में जीवन में हम उन मुखौटों से थक जाते हैं जिन्हें हम पहन रहे हैं, और रिसाव अधिक होता है।

इस अंधेरे पक्ष को छुपाने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है; यह हमेशा इस तरह के एक अच्छे, आत्मविश्वास से भरे मोर्चे को प्रस्तुत करने के लिए सूखा हो सकता है। और इसलिए छाया आंतरिक तनाव को मुक्त करना चाहती है और जीवन में वापस आना चाहती है। आपको दूसरों में रिहाई के ऐसे क्षणों को पहचानने और उनकी व्याख्या करने में माहिर होना चाहिए, छाया की रूपरेखा को देखना जो अब आगे आती है। इस तरह के रिलीज के कुछ सबसे उल्लेखनीय संकेत निम्नलिखित हैं। विरोधाभासी व्यवहार: यह सभी का सबसे स्पष्ट संकेत है। इसमें ऐसे कार्य शामिल हैं जो सावधानीपूर्वक निर्मित मोर्चे को झुठलाते हैं जो लोग प्रस्तुत करते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो नैतिकता का उपदेश देता है, अचानक एक बहुत ही समझौता करने वाली स्थिति में फंस जाता है। अजीब विरोधाभासी व्यवहार छाया की प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति है भावनात्मक विस्फोट: एक व्यक्ति अचानक अपना अभ्यस्त आत्म-नियंत्रण खो देता है और तेजी से गहरी नाराजगी व्यक्त करता है या कुछ काटने और हानिकारक कहता है। इस तरह की रिहाई के बाद, वे इसे तनाव पर दोष दे सकते हैं; वे कह सकते हैं कि उनका मतलब इसमें से कोई भी नहीं था, जब वास्तव में विपरीत मामला है - छाया ने बात की है। उन्होंने जो कहा उसे अंकित मूल्य पर लें। जोरदार इनकार: फ्रायड के अनुसार, हमारे अचेतन में कुछ अप्रिय या असहज होने का एकमात्र तरीका चेतन मन तक पहुंच सकता है, सक्रिय इनकार के माध्यम से है। हम जो है उसके बहुत विपरीत व्यक्त करते हैं

भीतर दफन। यह समलैंगिकता के खिलाफ एक व्यक्ति हो सकता है, जब वास्तव में वह विपरीत महसूस करता है। आपको छाया इच्छाओं के सकारात्मक अभिव्यक्तियों के रूप में इनकार की पुनर्व्याख्या करनी चाहिए। आकस्मिक व्यवहार: लोग कुछ लत छोड़ने की बात कर सकते हैं, या इतनी मेहनत नहीं कर सकते हैं, या आत्म-विनाशकारी रिश्ते से दूर रह सकते हैं। फिर वे उस व्यवहार में पड़ जाते हैं जिससे उन्होंने बचने की कोशिश करने की बात की थी,इसे एक बेकाबू बीमारी या निर्भरता पर दोष देना। यह उनके अंधेरे पक्ष को शामिल करने के लिए उनकी अंतरात्मा को बचाता है; वे बस इसकी मदद नहीं कर सकते। औचित्य पर ध्यान न दें और छाया को संचालित और जारी करते हुए देखें। यह भी याद रखें कि जब लोग नशे में होते हैं और अलग तरह से व्यवहार करते हैं, तो अक्सर यह शराब नहीं होती है जो बोल रही है, लेकिन छाया.अतिआदर्शीकरण: यह छाया के लिए सबसे शक्तिशाली कवरों में से एक के रूप में काम कर सकता है। मान लीजिए कि हम कुछ कारणों में विश्वास करते हैं, जैसे कि हमारे कार्यों में पारदर्शिता का महत्व, विशेष रूप से राजनीति में। हम सब कुछ काले और सफेद शब्दों में देखते हैं - हमारा कारण नैतिक, आधुनिक और प्रगतिशील है; संदेह करने वालों सहित दूसरा पक्ष बुरा और प्रतिक्रियावादी है।

किसी कारण, व्यक्ति या वस्तु को अधिक आदर्श बनाकर, लोग छाया पर मुफ्त लगाम दे सकते हैं। यही उनकी अचेतन प्रेरणा है। बदमाशी, जोड़तोड़, लालच जो कारण या उत्पाद के लिए बाहर आता हैअंकित मूल्य पर लिया जाना चाहिए, अत्यधिक मजबूत दृढ़ विश्वास दमित भावनाओं को खुद को खेलने के लिए सरल कवर प्रदान करता है।
इससे संबंधित, तर्कों में लोग अपने शक्तिशाली विश्वासों का उपयोग धमकाने और डराने के लिए अपनी इच्छाओं को छिपाने के लिए एक सही तरीके के रूप में करेंगे। प्रोजेक्शन: यह हमारी छाया से निपटने का अब तक का सबसे आम तरीका है, क्योंकि यह लगभग दैनिक रिलीज प्रदान करता है। हम अपने आप को कुछ इच्छाओं को स्वीकार नहीं कर सकते हैं – सेक्स के लिए, पैसे के लिए, शक्ति के लिए, कुछ क्षेत्र में श्रेष्ठता के लिए – और इसलिए इसके बजाय हम उन इच्छाओं को दूसरों पर प्रोजेक्ट करते हैं।
उदाहरण के लिए, हम किसी अन्य व्यक्ति पर सत्तावादी इच्छाओं के कुछ संघर्ष में आरोप लगाते हैं। वास्तव में, वे केवल अपना बचाव कर रहे हैं। हम वे हैं जो गुप्त रूप से हावी होना चाहते हैं, लेकिन अगर हम इसे दूसरे पक्ष में देखते हैं, तो हम अपनी दमित इच्छा को एक निर्णय के रूप में निकाल सकते हैं और अपनी स्वयं की सत्तावादी प्रतिक्रिया को सही ठहरा सकते हैं।
याद रखें: किसी भी घृणा के पीछे अक्सर नफरत करने वाले व्यक्ति या लोगों की एक गुप्त और बहुतअप्रिय ईर्ष्या होती है। यह केवल इस तरह की नफरत के माध्यम से है

कि इसे किसी न किसी रूप में अचेतन से मुक्त किया जा सकता है।

अपने आप को एक जासूस पर विचार करें जब यह लोगों की छाया को एक साथ जोड़ने की बात आती है। आपके द्वारा उठाए गए विभिन्न संकेतों के माध्यम से, आप उनकी दमित इच्छाओं और आवेगों की रूपरेखा भर सकते हैं। यह आपको भविष्य के रिसाव और अजीब छाया जैसे व्यवहार का अनुमान लगाने की अनुमति देगा। निश्चिंत रहेंऐसा व्यवहार कभी भी सिर्फ एक बार नहीं होता है, और यह विभिन्न क्षेत्रों में पॉप अप करेगा।

हम लागू सुंदरता के माध्यम से मानव स्वभाव को कभी नहीं बदल सकते। पिचफोर्क काम नहीं करता है। न ही हमारे शैडो के लिए रिहाई की तलाश करने का समाधान हैसमूह में, जो अस्थिर और खतरनाक है। इसके बजाय जवाब कार्रवाई में छाया को देखना और अधिक आत्म-जागरूक बनना है। दूसरों को अपने स्वयं के गुप्त आवेगों पर प्रोजेक्ट करना या किसी कारण को ओवरआइडिअलाइज करना कठिन है, एक बार जब हमें हमारे भीतर काम करने वाले तंत्र के बारे में पता चल जाता है। इस तरह के आत्म-ज्ञान के माध्यम से हम अंधेरे पक्ष को हमारी चेतना में उत्पादक और रचनात्मक रूप से एकीकृत करने का एक तरीका खोज सकते हैं। ऐसा करने में हम अधिक प्रामाणिक और पूर्ण हो जाते हैं, अधिकतम ऊर्जा का शोषण करते हैं जो हमारे पास स्वाभाविक रूप से होती है।

छाया को डिक्रिप्ट करना: विरोधाभासी व्यवहार

अपने जीवन के दौरान आप ऐसे लोगों के पास आएंगे जिनके पास बहुत ही जोरदार लक्षण हैं जो उन्हें अलग करते हैं और उनकी ताकत का स्रोत प्रतीत होते हैं - असामान्य आत्मविश्वास, असाधारण सुंदरता और मिलनसारिता, महान नैतिक ईमानदारी और एक संत आभा, क्रूरता और बीहड़ मर्दानगी, और डराने वाली बुद्धि। यदि आप उन्हें बारीकी से देखते हैं, तो आप इन लक्षणों के लिए थोड़ा अतिशयोक्ति देख सकते हैं, जैसे कि वे प्रदर्शन कर रहे थे या इसे थोड़ा बहुत मोटा कर रहे थे। मानव प्रकृति के एक छात्र के रूप में, आपको समझना चाहिएवास्तविकता: जोरदार विशेषता आम तौर पर विपरीत विशेषता के शीर्ष पर टिकी हुई है,सार्वजनिक दृष्टिकोण से इसे विचलित और छुपाना।

आपका काम सरल है: ऐसे लोगों के आस-पास अतिरिक्त सावधान रहें जो इस तरह के लक्षण प्रदर्शित करते हैं। उपस्थिति और फर्स्टइंप्रेशन में फंसना बहुत आसान है। समय के साथ विपरीत के संकेतों और उद्भव के लिए देखें। एक बार जब आप उन्हें समझ लेते हैं तो ऐसे प्रकारों से निपटना बहुत आसान हो जाता है। निम्नलिखित सात सबसे आम जोरदार लक्षण हैं जिन्हें आपको उचित रूप से पहचानना और प्रबंधित करना सीखना चाहिए। कठिन आदमी: वह एक मोटा मर्दानगी प्रोजेक्ट करता है जिसका उद्देश्य डराना है। दिखावे से मूर्ख मत बनो। ऐसे पुरुषों ने सीखा है

एक अंतर्निहित कोमलता को छुपाएं, गहरे भीतर से एक भावनात्मक भेद्यताजो उन्हें डराती है।
आपको अपने आप को सामने वाले से भयभीत नहीं होने देना चाहिए, बल्कि सावधान रहना चाहिए, उनकी लंबी कहानियों या मर्दाना प्रकृति पर संदेह करके उनकी गहरी असुरक्षाओं को उत्तेजित न करें। वे कुख्यात रूप से स्पर्श और पतले-पतले होते हैं, और यदि आप उनकी असुरक्षा को ट्रिगर करते हैं, तो आप उनके चेहरे पर एक माइक्रोपाउट का पता लगा सकते हैं, इससे पहले कि वे इसे एक भयंकर स्कॉल के साथ कवर करें। यदि वे एक प्रतिद्वंद्वी होते हैं, तो वे एक अतिशयोक्ति में चारा करना आसान है जो कठिन से कम कुछ प्रकट करता है। संत: ये लोग अच्छाई और पवित्रता के प्रतिमान हैं। यह संत शक्ति और ध्यान या उनकी मजबूत कामुक भूख के लिए अपनी मजबूत भूख को छिपाने के तरीके के रूप में जल्दी विकसित हुआ। और एक बार जब वे सत्ता में आ जाते हैं, तो छाया के पास संचालित करने के लिए जगह होगी।
वहाँ वास्तविक संत हैं, लेकिन वे अपने कर्मों को प्रचारित करने या सत्ता हथियाने की आवश्यकता महसूस नहीं करते हैं। असली और नकली के बीच अंतर करने के लिए, उनके शब्दों और उनके द्वारा प्रोजेक्ट की गई आभा को अनदेखा करें, उनके कर्मों और उनके जीवन के विवरणों पर ध्यान केंद्रित करें - वे शक्ति और ध्यान का कितना आनंद लेते हैं, उन्होंने जो धन जमा किया है, मालकिनों की संख्या, आत्म-अवशोषण का स्तर। एक बार जब आप इस प्रकार को पहचान लेते हैं, तो भोले अनुयायी न बनें। कुछ दूरी बनाए रखें। यदि वे दुश्मन हैं, तो बस पाखंड के स्पष्ट संकेतों पर प्रकाश डालें। निष्क्रिय-आक्रामक आकर्षण: जब आप पहली बार उनसे मिलते हैं तो ये प्रकार आश्चर्यजनक रूप से अच्छे और मिलनसार होते हैं, इतना कि आप उन्हें अपने जीवन में जल्दी से आने देते हैं। फिर कुछ बदसूरत होता है - एक झटका, तोड़फोड़ या विश्वासघात का कुछ कार्य - इसलिए उस अच्छे, आकर्षक व्यक्ति के विपरीत जिसे आपने पहली बार दोस्ती की थी।

सच्चाई यह है कि इन प्रकारों को जीवन में जल्दी ही एहसास होता है कि उनके पास आक्रामक, ईर्ष्यापूर्ण प्रवृत्तियां हैं जिन्हें नियंत्रित करना मुश्किल है। कई वर्षों में वे विपरीत मुखौटा की खेती करते हैं - उनकी सुंदरता में लगभग आक्रामक बढ़त है। इस छल के माध्यम से वे सामाजिक शक्ति प्राप्त करने में सक्षम हैं।
आपका सबसे अच्छा बचाव उन लोगों से सावधान रहना है जो आकर्षक और दोस्ती करने के लिए बहुत जल्दी हैं, पहली बार में बहुत अच्छे और मिलनसार हैं। अपनी दूरी बनाए रखें और कुछ शुरुआती संकेतों की तलाश करें, जैसे कि निष्क्रिय-आक्रामक टिप्पणियां। यदि आप नोटिस करते हैं कि - कुछ हद तक चरित्र से बाहर - वे किसी के बारे में दुर्भावनापूर्ण गपशप में लिप्त हैं, तो आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि छाया बोल रही है और आप एक दिन इस तरह की गपशप का लक्ष्य होंगे।

कट्टरपंथी: आप उनके उत्साह से प्रभावित हैं, जो भी कारण के समर्थन में। लेकिन महत्वपूर्ण क्षण में जब वे संभवतः वह वादा कर सकते हैं जो उन्होंने वादा किया है, वे अप्रत्याशित रूप से फिसल जाते हैं। वे गलत क्षण में दुविधा में पड़ जाते हैं, या खुद को जला देते हैं और बीमार पड़ जाते हैं, या ऐसे गलत कार्य करते हैं कि यह सब बिखर जाता है।

आप उनके अतीत में उनके विश्वास प्रणाली में कुछ बदलाव देखेंगे, कभी-कभी कट्टरपंथी। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह विशेष विश्वास नहीं है जो मायने रखता है बल्कि गहन दृढ़ विश्वास है, और इसलिए वे समय के अनुकूल होने के लिए इसे चारों ओर स्थानांतरित कर देंगे। किसी चीज में विश्वास करना उनके लिए एक दवा की तरह है। लेकिन संदेह लौट आते हैं। वे चुपके से जानते हैं कि वे सामान नहीं पहुंचा सकते। और इसलिए तनाव में वे विपरीत हो जाते हैं - अनिर्णायक और गुप्त रूप से संदिग्ध।

कभी भी लोगों के दृढ़ विश्वास और नाटक के लिए उनके स्वभाव की ताकत से प्रभावित न हों। हमेशा इस नियम से काम करें कि वे जो कहते हैं उसमें जितनी अधिक कठोरता होती है, अंतर्निहित असुरक्षाएं और संदेह उतने ही गहरे होते हैं।

कठोर तर्कवादी: हम सभी में तर्कहीन प्रवृत्तियां होती हैं। हमें इसे स्वीकार करना चाहिए। लेकिन कुछ लोगों के लिए, यह उन्हें बहुत असहज बनाता है। वे विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विपरीत कोमलता, रहस्यवाद के रूप में आदिम सोच का अनुभव करते हैं।

दमित, हालांकि, हमेशा लौटता है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी में उनके विश्वास में एक धार्मिक हवा है। जब एक तर्क की बात आती है, तो वे अपने विचारों को अतिरिक्त बौद्धिक भार और यहां तक कि क्रोध के स्पर्श के साथ लागू करेंगे, जो भीतर के आदिम की सरगर्मी और धमकाने की छिपी भावनात्मक आवश्यकता को प्रकट करता है। वे मूड में अजीब बदलाव और भावनात्मक विस्फोटों के लिए भी प्रवण होते हैं क्योंकि छाया हलचल होती है। उन्हें बौद्धिक श्रेष्ठता के अपने बुलबुले को इस तरह के अतिरेक में फंसाएं। स्नोब: इन प्रकारों को दूसरों से अलग होने की जबरदस्त आवश्यकता है,मानव जाति के द्रव्यमान पर श्रेष्ठता के कुछ रूप पर जोर देने के लिए। वे दिखावे पर बहुत जोर देते हैं-वे दूसरों की तुलना में अधिक "वैकल्पिक" हैं, उनके टैटू अधिक अद्वितीय हैं। बेशक, यह बाद में पता चलता है कि वे अपनी पृष्ठभूमि के बारे में अतिरंजित या सर्वथा झूठ बोल रहे थे।

सच्चाई यह है कि तुच्छता मानव अस्तित्व का हिस्सा है। हम सभी के चरित्र और कौशल के औसत दर्जे के पक्ष हैं। स्नोब विशेष रूप से संवेदनशील हैंइस बारे में, उनकी उत्पत्ति और संभावित सामान्यता के बारे में बहुत असुरक्षित है। इससे निपटने का उनका तरीका दिखावे से ध्यान भटकाना और धोखा देना है

(उनके काम में वास्तविक मौलिकता के विपरीत), खुद को असाधारण और विशेष ज्ञान के साथ घेरते हैं।
किसी भी मामले में, जो वास्तव में मूल और अलग हैं, उन्हें इसकी आवश्यकता नहीं हैइसका एक महान शो बनाएं। उन लोगों से अतिरिक्त सावधान रहें जो अपने अंतर का प्रदर्शन करने के लिए अपने रास्ते से बाहर जाते हैं। चरम उद्यमी: पहली नज़र में इन प्रकारों के अधिकारी लगते हैंबहुत सकारात्मक गुण, खासकर काम के लिए। वे बहुत उच्च मानकों को बनाए रखते हैं और विस्तार पर असाधारण ध्यान देते हैं। लेकिन मुखौटा के नीचेअसफलता के बीज जड़ ले रहे हैं। यह पहली बार प्रकट होता है कि दूसरों को सुनने में उनकी असमर्थता है। वास्तव में, वे उन लोगों पर अविश्वास करते हैं जिनके पास समान उच्च मानक नहीं हैं। सफलता के साथ वे अधिक से अधिक लेने के लिए मजबूर हैंजिम्मेदारी।

यदि वे वास्तव में आत्मनिर्भर थे, तो वे उच्च स्तर पर नियंत्रण बनाए रखने के लिए निचले स्तर पर प्रतिनिधि के महत्व को जानेंगे, लेकिन कुछ और भीतर हलचल कर रहा है - छाया। जल्द ही स्थिति अराजक हो जाती है। दूसरों को आना चाहिए और व्यवसाय संभालना चाहिए। उनका स्वास्थ्य और वित्त बर्बाद हो जाता है और वे पूरी तरह से डॉक्टरों या बाहरी फाइनेंसरों पर निर्भर हो जाते हैं। वे पूर्ण नियंत्रण से दूसरों पर कुल निर्भरता तक जाते हैं।

अक्सर आत्मनिर्भरता का उनका बाहरी प्रदर्शन दूसरों को उनकी देखभाल करने, बचपन की निर्भरता पर वापस जाने की छिपी इच्छा को छिपाता है। वे खुद को स्वीकार नहीं कर सकते हैं या ऐसी कमजोरी के कोई संकेत नहीं दिखा सकते हैं, लेकिन अनजाने में वे पर्याप्त अराजकता पैदा करने के लिए तैयार हैं कि वे टूट जाते हैं और निर्भरता के कुछ रूप में मजबूर हो जाते हैं। पहले से संकेत हैं: आवर्ती स्वास्थ्य समस्याएं, अचानक माइक्रोनीड्स को लोगों द्वारा अपने दैनिक जीवन में लाड़ प्यार किया जाना चाहिए। लेकिन बड़ा संकेत तब आता है जब वे नियंत्रण खो देते हैं और इसे रोकने के लिए कदम उठाने में विफल रहते हैं। अपने करियर में बाद में इस तरह के प्रकारों के साथ बहुत अधिक नहीं उलझना सबसे अच्छा है, क्योंकि उनके पास बहुत अधिक संपार्श्विक क्षति लाने की प्रवृत्ति है।

एकीकृत मानव

हमारे जीवन के दौरान हम अनिवार्य रूप से उन लोगों से मिलते हैं जो स्वयं के साथ विशेष रूप से सहज दिखाई देते हैं। वे कुछ लक्षण प्रदर्शित करते हैं जो इस धारणा को बनाने में मदद करते हैं: वे खुद पर हंसने में सक्षम हैं; वे स्वीकार कर सकते हैंउनके चरित्र में कुछ कमियों, साथ ही साथ उनके द्वारा की गई गलतियों के लिए; उनके पास एक चंचल, कभी-कभी उनके लिए एक अशिष्ट बढ़त होती है, जैसे कि उनके पास है

भीतर के बच्चे को बनाए रखा; वे थोड़ी दूरी के साथ जीवन में अपनी भूमिका निभा सकते हैं। कई बार वे आकर्षक रूप से सहज हो सकते हैं।
ऐसे लोग हमें जो संकेत देते हैं वह एक बड़ी प्रामाणिकता है। यदि हम में से अधिकांश ने सामाजिक वयस्क बनने में हमारे बहुत से प्राकृतिक लक्षण खो दिए हैं, तो प्रामाणिकता किसी भी तरह उन्हें जीवित और सक्रिय रखने में कामयाब रही है। हम पूरी तरह से प्रामाणिक प्रकारों के लिए तैयार हैं और अनजाने में उनके विपरीत द्वारा प्रतिकर्षित हैं। इसका कारण सरल है: हम सभी चुपके से शोक करते हैंहमारे चरित्र का बच्चा हिस्सा हमने खो दिया है - जंगलीपन, सहजता, अनुभव की तीव्रता, खुले दिमाग। नुकसान से हमारी समग्र ऊर्जा कम हो जाती है। जो लोग प्रामाणिकता की उस हवा का उत्सर्जन करते हैं, वे हमें एक और संभावना का संकेत देते हैं - एक वयस्क होने के नाते जो बच्चे और वयस्क, अंधेरे और प्रकाश, अचेतन और चेतन मन को एकीकृत करने में कामयाब रहा है। हम उनके आसपास रहने के लिए तरसते हैं। शायद उनकी कुछ ऊर्जा हम पर हावी हो जाएगी।

हमारी छाया के प्रति सचेत, हम इसे नियंत्रित, चैनल और एकीकृत कर सकते हैं। हमने जो खोया है, उसके बारे में जानते हुए, हम अपने आप के उस हिस्से को फिर से जोड़ सकते हैं जो छाया में डूब गया है।
इसे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित चार स्पष्ट और व्यावहारिक चरण हैं। छाया देखें। शुरू करने का सबसे अच्छा तरीका अप्रत्यक्ष संकेतों की तलाश करना है, जैसा कि ऊपर दिए गए अनुभागों में दर्शाया गया है। उदाहरण के लिए, अपने आप में किसी भी विशेष एकतरफा, जोरदार लक्षणों पर ध्यान दें। मान लें कि विपरीत विशेषता गहरे भीतर निहित है, और वहां से अपने व्यवहार में इस विशेषता के अधिक लक्षण देखने की कोशिश करें। अपने स्वयं के भावनात्मक विस्फोटों और चरम स्पर्श के क्षणों को देखें। एक टिप्पणी या आरोप के प्रति आपकी संवेदनशीलता एक छाया गुणवत्ता को इंगित करती है जो एक गहरी असुरक्षा के रूप में सरगर्मी कर रही है। इसे प्रकाश में लाओ।
भावनाओं और बुरे गुणों को प्रोजेक्ट करने के लिए अपनी प्रवृत्तियों को गहराई से देखेंउन लोगों पर जिन्हें आप जानते हैं, या यहां तक कि पूरे समूह। अपने युवाओं (देर से किशोर, शुरुआती बिसवां दशा) में क्षणों को देखें, जिसमें आपने एक असंवेदनशील, यहां तक कि क्रूर तरीके से काम किया। जब आप छोटे थे, तो आपके पास छाया का कम नियंत्रण था और यह अधिक स्वाभाविक रूप से बाहर आया, बाद के दमित बल के साथ नहीं।
अपने आप के पुराने संस्करण को फिर से जांचकर इस प्रक्रिया को गहराई से लें। बचपन में उन लक्षणों को देखें जो आपके माता-पिता और साथियों द्वारा आपको बाहर निकाल दिए गए थे- कुछ कमजोरियां या कमजोरियां या व्यवहार के रूप, लक्षण जिन्हें आपको शर्मिंदा महसूस करने के लिए बनाया गया था। उन भावनाओं को देखो जो आप एक बार प्रवण थे

करने के लिए, चीजें जो विस्मय या उत्तेजना की भावना जगाती हैं जो गायब हो गई हैं। जैसे-जैसे आप बड़े होते गए हैं, आप दूसरों की तरह बन गए हैं, और आपको अपने खोए हुए प्रामाणिक हिस्सों को फिर से खोजना होगा।
अंत में, अपने सपनों को अपनी छाया के सबसे प्रत्यक्ष और स्पष्ट दृश्य के रूप में देखें। छाया आपसे विभिन्न तरीकों से बात कर रही है। प्रतीकों या छिपे हुए अर्थों की तलाश न करें। इसके बजाय भावनात्मक स्वर और समग्र भावनाओं पर ध्यान दें जो वे प्रेरित करते हैं, पूरे दिन उन्हें पकड़ते हैं। अपने सपनों को लिखने और उनके महसूस करने वाले स्वर पर गहरा ध्यान देने की आदत डालें। छाया को गले लगाओ। अपने अंधेरे पक्ष को उजागर करने और सामना करने में आपकी प्राकृतिक प्रतिक्रिया असहज महसूस करना और इसके बारे में केवल एक सतह बनाए रखना है। यहां आपका लक्ष्य विपरीत होना चाहिए - न केवल छाया की पूर्ण स्वीकृति बल्कि इसे अपने वर्तमान व्यक्तित्व में एकीकृत करने की इच्छा। छाया का अन्वेषण करें। छाया को गहराई के रूप में मानें, जिसमें महान रचनात्मक ऊर्जा होती है। आप इन गहराइयों का पता लगाना चाहते हैं, जिसमें सोच के अधिक आदिम रूप और हमारे पशु प्रकृति से निकलने वाले सबसे गहरे आवेग शामिल हैं।

हम जिस सचेत सोच पर निर्भर हैं वह काफी सीमित है। लेकिन अचेतन में अध्ययन में अवशोषित यादों, अनुभवों और सूचनाओं से लगभग असीम मात्रा में सामग्री होती है। लंबे समय तक शोध या किसी समस्या पर काम करने के बाद, जब हम अपने दिमाग को सपनों में आराम देते हैं याजब हम असंबंधित भोज गतिविधियों का प्रदर्शन कर रहे होते हैं, तो बेहोश काम पर जाना शुरू कर देता है और सभी प्रकार के यादृच्छिक विचारों को जोड़ता है, कुछ और दिलचस्प सतह पर बुदबुदाते हैं। हम सभी के सपने, अंतर्ज्ञान और विचारों के मुक्त संघ हैं, लेकिन हम अक्सर उन पर ध्यान देने से इनकार करते हैं या उन्हें गंभीरता से लेते हैं। इसके बजाय आप इसका उपयोग करने की आदत विकसित करना चाहते हैंअसंरचित समय होने से विचार का रूप अधिक बार जिसमें आप कर सकते हैंविचारों के साथ खेलें, आपके द्वारा विचार किए जाने वाले विकल्पों को चौड़ा करें, और मन की कम सचेत अवस्थाओं में आपके पास जो आता है, उस पर गंभीरता से ध्यान दें।
एक समान नस में, आप अपने स्वयं के अंधेरे आवेगों के भीतर से पता लगाना चाहते हैं, यहां तक कि उन लोगों को भी जो आपराधिक लग सकते हैं, और उन्हें अपने काम में व्यक्त करने या उन्हें कुछ फैशन में बाहरी बनाने का एक तरीका ढूंढते हैं, उदाहरण के लिए एक पत्रिका में।

छाया दिखाओ। अधिकांश समय हम गुप्त रूप से अंतहीन सामाजिक कोड से पीड़ित होते हैं जिनका हमें पालन करना पड़ता है। इस मार्ग का अनुसरण करने में हम आराम प्राप्त करते हैं, लेकिन हम रक्षात्मक और गुप्त रूप से नाराज भी हो जाते हैं। उसी समय, हमारी छाया खुद को दिखाएगी, लेकिन अनजाने में, विस्फोटक फिट बैठता हैऔर शुरू होता है, और अक्सर हमारे नुकसान के लिए।

अपने क्षेत्र में सफल लोगों को देखना बुद्धिमानी होगी। अनिवार्य रूप से हम देखेंगे कि उनमें से ज्यादातर इन कोडों से बहुत कम बाध्य हैं। वे आम तौर पर अधिक मुखर और अत्यधिक महत्वाकांक्षी होते हैं। वे खुले तौर पर और गर्व से सम्मेलनों की धज्जियां उड़ाते हैं। और उन्हें दंडित नहीं किया जाता है, लेकिन महान पुरस्कृत किया जाता है।

आप अपनी छाया को जानबूझकर दिखाने की तुलना में इतना अच्छा और सम्मानजनक होने के लिए अधिक कीमत चुकाते हैं। सबसे पहले, बाद के मार्ग का अनुसरण करने के लिए आपको चाहिएअपनी राय का अधिक और दूसरों के कम सम्मान करके शुरू करें,खासकर जब यह आपकी विशेषज्ञता के क्षेत्रों की बात आती है, तो उस क्षेत्र में जिसे आपने खुद को विसर्जित किया है। दूसरा, अपने दैनिक जीवन में खुद को अधिक मुखर करने और कम समझौता करने की आदत डालें। इसे नियंत्रण और चरम क्षणों में करें। तीसरा, कम परवाह करना शुरू करें कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं। चौथा, एहसास करें कि कभी-कभी आपको उन लोगों को अपमानित करना चाहिए और यहां तक कि चोट पहुंचानी चाहिए जो आपके रास्ते को रोकते हैं, जिनके पास बदसूरत मूल्य हैं, जो आपकी अनुचित आलोचना करते हैं। अपनी छाया को बाहर लाने और इसे गर्व से दिखाने के लिए स्पष्ट अन्याय के ऐसे क्षणों का उपयोग करें। पांचवां, निर्लज्ज, इच्छाधारी बच्चे की भूमिका निभाने के लिए स्वतंत्र महसूस करें जो दूसरों की मूर्खता और पाखंड का मजाक उड़ाता है। अंत में, उन परंपराओं की धज्जियां उड़ाएं जिनका दूसरे लोग इतनी ईमानदारी से पालन करते हैं। सामान्य तौर पर, इसे भूत भगाने का एक रूप मानें। एक बार जब आप इन इच्छाओं और आवेगों को दिखाते हैं, तो वे अब आपके व्यक्तित्व के कोनों में छिपे हुए नहीं हैं, गुप्त तरीकों से घुमा और संचालन कर रहे हैं। आपने अपने राक्षसों को रिहा कर दिया है और एक प्रामाणिक मानव के रूप में अपनी उपस्थिति बढ़ा दी है। इस तरह, छाया आपकी सहयोगी बन जाती है।

> दुर्भाग्य से इस तथ्य के बारे में कोई संदेह नहीं है कि मनुष्य समग्र रूप से, जितना वह खुद की कल्पना करता है या बनना चाहता है, उससे कम अच्छा है। हर कोई एक छाया रखता है, और यह व्यक्ति के चेतन जीवन में जितना कम सन्निहित होता है, उतना ही काला और घना होता है।
>
> -कार्ल जंग

10

नाजुक अहंकार से सावधान रहें

ईर्ष्या का नियम

हम इंसान स्वाभाविक रूप से एक दूसरे के साथ तुलना करने के लिए मजबूर हैं। हम लगातार लोगों की स्थिति, उनके द्वारा प्राप्त सम्मान और ध्यान के स्तर को माप रहे हैं, और हमारे पास जो कुछ भी है और उनके पास क्या है, इसके बीच कोई अंतर नहीं देख रहे हैं। हम में से कुछ के लिए, तुलना करने की यह आवश्यकता हमारे काम के माध्यम से एक प्रेरणा उत्कृष्टता के रूप में कार्य करती है। दूसरों के लिए, यह गहरी ईर्ष्या में बदल सकता है - हीनता और हताशा की भावनाएं जो गुप्त हमलों और तोड़फोड़ का कारण बनती हैं। कोई भी ईर्ष्या से बाहर अभिनय करने के लिए स्वीकार नहीं करता है। आपको शुरुआती चेतावनियों को पहचानना चाहिए- दोस्ती के लिए प्रशंसा और बोलियां जो प्रभावशाली और अनुपात से बाहर लगती हैं; अच्छे स्वभाव वाले हास्य की आड़ में सूक्ष्म आप पर खुदाई करता है; अपनी सफलता के साथ स्पष्ट बेचैनी। यह एक ही पेशे में दोस्तों या आपके साथियों के बीच फसल की सबसे अधिक संभावना है। अपने आप से ध्यान हटाकर ईर्ष्या को दूर करना सीखें। आंतरिक मानकों से आत्म-मूल्य की अपनी भावना विकसित करें और लगातार तुलना न करें।

> हर बार जब एक दोस्त सफल होता है, तो मैं थोड़ा मर जाता हूं ।
>
> -गोर विडाल

मानव प्रकृति की कुंजी

सभी मानवीय भावनाओं में से, ईर्ष्या की तुलना में कोई भी पेचीदा या अधिक मायावी नहीं है। वास्तव में उस ईर्ष्या को समझना बहुत मुश्किल है जो लोगों के कार्यों को प्रेरित करती है या यह भी जानती है कि हमें दूसरे से ईर्ष्या का सामना करना पड़ा है। यह वही है जो इससे निपटने के लिए इतना निराशाजनक और इतना खतरनाक बनाता है। इस मायावी का कारण सरल है: हम लगभग कभी भी सीधे उस ईर्ष्या को व्यक्त नहीं करते हैं जो हम महसूस कर रहे हैं। यदि हम लोगों के प्रति उनके द्वारा कही गई या की गई किसी बात के कारण क्रोध महसूस करते हैं, तो हम अपने क्रोध को विभिन्न लोगों के लिए छिपाने का प्रयास कर सकते हैं

लेकिन हम जानते हैं कि हम शत्रुतापूर्ण महसूस कर रहे हैं। लेकिन ईर्ष्या बहुत अलग है।

मानव प्रकृति के एक छात्र के रूप में अपने आप को ईर्ष्या के amaster डिकोडर में बदलने के लिए है. आप अपने विश्लेषण में निर्मम हैं और लोगों को प्रेरित करने वाली चीजों की जड़ तक पहुंचने का दृढ़ संकल्प है। जिन संकेतों से लोग ईर्ष्या का उत्सर्जन करते हैं, उन्हें समझना कठिन होता है, लेकिन वे मौजूद हैं, और आप कुछ प्रयास और सूक्ष्म विवेक के साथ भाषा में महारत हासिल कर सकते हैं। इसे एक बौद्धिक चुनौती के रूप में सोचें।

भावनाओं की सूक्ष्मताओं में खुद को विसर्जित करने से पहले, निष्क्रिय और सक्रिय ईर्ष्या के बीच अंतर करना महत्वपूर्ण है। एक दिन के दौरान हम सभी अनिवार्य रूप से ईर्ष्या के कुछ दर्द महसूस करेंगे, क्योंकि हम अनजाने में हमारे आस-पास के लोगों की निगरानी करते हैं और समझते हैं कि उनके पास अधिक हो सकता है। यदि ये पीड़ा चेतना के स्तर तक बढ़ जाती है और थोड़ी तीव्र होती है, तो हम भावनाओं को बाहर निकालने के तरीके के रूप में कुछ हानिकारक या मतलबी कह सकते हैं। लेकिन आम तौर पर जैसा कि हम ईर्ष्या के इस निष्क्रिय रूप का अनुभव करते हैं, हम ऐसा कुछ भी नहीं करते हैं जो किसी भी सार्थक तरीके से किसी मित्र या सहकर्मी के साथ संबंधों को नुकसान पहुंचाए। दूसरों में निष्क्रिय ईर्ष्या के संकेतों का पता लगाने में (उदाहरण के लिए, थोड़ा पुट-डाउन और ऑफहैंड टिप्पणियां), आपको इसे एक सामाजिक प्राणी होने के तथ्य के रूप में सहन करना चाहिए।

कभी-कभी, हालांकि, यह निष्क्रिय ईर्ष्या सक्रिय हो जाती है। हीनता की अंतर्निहित भावना बहुत मजबूत है, जिससे शत्रुता पैदा होती है जिसे किसी टिप्पणी या पुट-डाउन द्वारा बाहर नहीं निकाला जा सकता है।

आपका लक्ष्य ईर्ष्या के इस अधिक तीव्र रूप के संकेतों का पता लगाना है इससे पहले कि यह खतरनाक हो जाए। आप इसे तीन तरीकों से कर सकते हैं: ईर्ष्या के संकेतों को सीखकर जो रिसाव का प्रबंधन करते हैं, उन लोगों के प्रकारों से अवगत होने के बारे में जागरूक होने के द्वाराजो ईर्ष्या पर अभिनय करने के लिए अधिक प्रवण होते हैं, और उन परिस्थितियों और कार्यों को समझकर जो लोगों में सक्रिय ईर्ष्या को ट्रिगर कर सकते हैं। आप ईर्ष्या से प्रेरित सभी कार्यों को कभी नहीं देख सकते हैं; लोग इसे छिपाने में बहुत अच्छे हैं। लेकिन सभी तीन डिकोडिंग उपकरणों का उपयोग करने से पता लगाने की संभावना बढ़ जाएगी।

ईर्ष्या के लक्षण

हालांकि संकेत सूक्ष्म हैं, ईर्ष्या की भावनाएं बाहर निकलती हैं और यदि आप चौकस हैं तो इसका पता लगाया जा सकता है। अलगाव में ऐसा एक संकेत देखना निष्क्रिय या कमजोर ईर्ष्या का संकेत दे सकता है। आप संयोजन देखना चाहते हैं याचेतावनी मोड में जाने से पहले निम्नलिखित संकेतों की पुनरावृत्ति, एक पैटर्न।

माइक्रोएक्सप्रेशन: जब लोग पहली बार ईर्ष्या का अनुभव करते हैं, तो उन्होंने अभी तक खुद को यह सोचने में मूर्ख नहीं बनाया है कि यह कुछ और है, और इसलिए वे बाद की तुलना में रिसाव के लिए अधिक प्रवण होते हैं। यही कारण है कि पहली छापें अक्सर होती हैंसबसे सटीक और इस मामले में अतिरिक्त वजन दिया जाना चाहिए। ईर्ष्या सबसे अधिक हैआंखों से जुड़ा हुआ है।
आप देखेंगे कि ईर्ष्या करने वाले की आँखें क्षण भर में आप में उबाऊ हो रही हैं, एक नज़र के साथ जो तिरस्कार और शत्रुता के स्पर्श का सुझाव देती है। इस रूप के साथमुंह के कोनों को अक्सर नीचे कर दिया जाएगा, नाक एक छींटाकशी में, कुछ हद तक उलटी स्थिति, ठोड़ी बाहर निकल जाएगी। हालांकि देखो होगाथोड़ा बहुत प्रत्यक्ष और थोड़ा बहुत लंबा आयोजित किया जाएगा, फिर भी यह एक या दो से अधिक नहीं टिकेगा। यह आमतौर पर एक तनावपूर्ण, नकली मुस्कान के साथ पीछा किया जाता है। अक्सर आप दुर्घटना से देखो देखेंगे, के रूप में आप अचानक अपने सिर thedirection, या आप उनकी आँखों को सीधे उन पर देख बिना आप में जल महसूस होगा.
यदि आप किसी के साथ पहले कुछ मुठभेड़ों में इस तरह के रूप देखते हैं, और वे एक से अधिक बार होते हैं, तो अपने जीवन में प्रवेश करने वाले खतरनाक ईर्ष्या की तलाश में रहें। जहरीली प्रशंसा: एक प्रमुख ईर्ष्या हमला अक्सर छोटे ईर्ष्याओं से पहले होता है-ऑफहैंड टिप्पणियां विशेषज्ञ रूप से आपकी त्वचा के नीचे आने के लिए डिज़ाइन की जाती हैं। भ्रामक, विरोधाभासी प्रशंसा इसका एक सामान्य रूप है। आप भ्रमित महसूस करते हैं-उन्होंने आपकी प्रशंसा की है, लेकिन एक तरह से जो आपको असहज बनाता है। ये टिप्पणियां अधिकतम संदेह और क्षति पैदा करने के लिए चुने गए क्षणों में भी आएंगी, उदाहरण के लिए जब आपने खुशखबरी सुनी है और खुशी की बाढ़ महसूस की है।

जहरीली प्रशंसा लगभग हमेशा ईर्ष्या को इंगित करती है। उन्हें प्रशंसा करने की आवश्यकता महसूस होती है, लेकिन जो हावी है वह अंतर्निहित शत्रुता है। यदि उन्हें इस तरह से प्रशंसा करने की आदत है, यदि आप इसे कई बार अनुभव करते हैं, तो यह संभवतः उनके भीतर कुछ अधिक तीव्र हलचल का संकेत है। चुगली करना: यदि लोग गपशप करना पसंद करते हैं, विशेष रूप से सामान्य परिचितों के बारे में, तो आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि वे आपके बारे में गपशप करेंगे। और गपशप ईर्ष्या के लिए एक लगातार कवर है, दुर्भावनापूर्ण अफवाहों और कहानियों को साझा करके इसे बाहर निकालने का एक सुविधाजनक तरीका है।
यदि आपको कभी भी किसी ऐसी कहानी की हवा मिलती है जो उन्होंने आपके बारे में फैलाई है, सूक्ष्म रूप से या नहीं, तो सूक्ष्म रूप से नकारात्मक, केवल एक ऐसा उदाहरण आपके एंटीना को बढ़ाने के लिए पर्याप्त होना चाहिए। इस मामले में सक्रिय ईर्ष्या का संकेत यह है कि वे आपके मित्र हैं

और वे अपनी अंतर्निहित शत्रुता को किसी तीसरे पक्ष के लिए बाहर निकालने की आवश्यकता महसूस करते हैं, बजाय इसे अपने तक रखने के। किसी भी घटना में, धारावाहिक गपशप नहीं करते हैंवफादार और भरोसेमंद दोस्त। धक्का और खींच: एनवियर्स अक्सर दोस्ती और अंतरंगता का उपयोग उन लोगों को घायल करने के सर्वोत्तम तरीके के रूप में करते हैं जिनसे वे ईर्ष्या करते हैं। निकटता के माध्यम से वे स्थापित करते हैंवे आप पर सामग्री इकट्ठा करने और अपने कमजोर बिंदुओं को खोजने में सक्षम हैं। अचानक, आपकी भावनाओं के व्यस्त होने के बाद, वे आपकी आलोचना करते हैं। आलोचना भ्रामक है, विशेष रूप से आपके द्वारा किए गए किसी भी चीज़ से संबंधित नहीं है, लेकिन फिर भी आप दोषी महसूस करते हैं। वे फिर अपनी प्रारंभिक गर्मी में लौट आते हैं। आप गर्म दोस्ती और कभी-कभी दर्द के बीच फंस गए हैं।

आपकी आलोचना करने में, वे आपके चरित्र या शब्दों में किसी भी संभावित खामियों को चुनने में विशेषज्ञ हैं जिन्हें आपने पछतावा किया हो, और उन्हें बहुत जोर दिया हो। जब आपके पास पर्याप्त था और अपने आप का बचाव करने या उनकी आलोचना करने या दोस्ती तोड़ने का फैसला करते हैं, तो वे अब आपको मतलबी या क्रूर लकीर भी बता सकते हैं और दूसरों को इस बारे में बता सकते हैं। आप नाटकीय ब्रेकअप के साथ उनके अतीत के अन्य गहन संबंधों को नोटिस करेंगे, हमेशा दूसरे व्यक्ति की गलती। और इस पैटर्न के स्रोत पर, कुछ समझना मुश्किल है, यह है कि वे उन लोगों से दोस्ती करना चुनते हैं जिन्हें वे कुछ गुणवत्ता के लिए ईर्ष्या करते हैं, फिर उन्हें सूक्ष्म रूप से यातना देते हैं।

सामान्य तौर पर, आपकी आलोचना जो ईमानदार लगती है लेकिन सीधे तौर पर आपके द्वारा की गई किसी भी चीज़ से संबंधित नहीं है, आमतौर पर ईर्ष्या का एक मजबूत संकेत है। लोग आपको कुछ नकारात्मक के साथ धमकाना और अभिभूत करना चाहते हैं, दोनों आपको घायल कर रहे हैं और ईर्ष्या के किसी भी ट्रैक को कवर कर रहे हैं।

एनवियर प्रकार

मनोविश्लेषक मेलानी क्लेन (1882 - 1960) के अनुसार, कुछ लोग अपने पूरे जीवन में ईर्ष्या महसूस करने के लिए प्रवण होते हैं, और यह प्रारंभिक बचपन में शुरू होता है। उनके पूरे जीवन के लिए एक पैटर्न निर्धारित किया जाता है - वे बच्चे और बाद में वयस्क होते हैं जिनके लिए कुछ भी कभी भी काफी अच्छा नहीं होता है।

उनके मनोवैज्ञानिक श्रृंगार के आधार पर, वे कुछ ईर्ष्या प्रकारों के अनुरूप होंगे। इस तरह के प्रकारों को जल्दी पहचानने में सक्षम होने के लिए बहुत लाभ होता है, क्योंकि वे अपनी ईर्ष्या के साथ सक्रिय होने की सबसे अधिक संभावना रखते हैं। निम्नलिखित ईर्ष्या की पांच सामान्य किस्में हैं, वे कैसे खुद को छिपाने के लिए करते हैं, और हमले के उनके विशेष रूप।

लेवलर: जब आप पहली बार उनसे मिलते हैं, तो लेवलर मनोरंजक और दिलचस्प लग सकते हैं। वे इस दुनिया में अन्याय और अन्याय के लिए एक गहरी नाक भी प्रतीत होते हैं। लेकिन जहां वे लोगों से भिन्न होते हैंदलितों के लिए वास्तविक सहानुभूति यह है कि लेवलर लगभग किसी में भी उत्कृष्टता को पहचान या सराहना नहीं कर सकते हैं, सिवाय उन लोगों के जो मर चुके हैं। आप देखेंगे कि हालांकि वे दूसरों को नीचे रख सकते हैं, वे अपने खर्च पर आसानी से किसी भी चुटकुले को नहीं लेते हैं। वे अक्सर कम संस्कृति और कचरा मनाते हैं, क्योंकि औसत दर्जे का काम उनकी असुरक्षा को उत्तेजित नहीं करता है।

उनका मुख्य लक्ष्य सभी को उसी औसत दर्जे के स्तर पर लाना है जिस पर वे कब्जा करते हैं। इसका मतलब कभी-कभी न केवल उपलब्धि हासिल करने वालों और शक्तिशाली लोगों को समतल करना होता है, बल्कि उन लोगों को भी जो बहुत अच्छा समय बिता रहे हैं, जो खुद को बहुत अधिक आनंद लेते हुए प्रतीत होते हैं, या जिनके पास उद्देश्य की बहुत बड़ी भावना है, जो स्तर की कमी है।

इस तरह के प्रकारों से सावधान रहें, विशेष रूप से कार्यस्थल में, क्योंकि वे आपको उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए अपने स्वयं के आवेग के लिए दोषी महसूस करेंगे। स्व-हकदार स्लैकर: आज दुनिया में बहुत से लोग जीवन में सफलता और अच्छी चीजों के हकदार महसूस करते हैं, लेकिन वे आमतौर पर समझते हैं कि इसके लिए बलिदान और कड़ी मेहनत की आवश्यकता होगी। हालांकि, कुछ लोगों को लगता है कि वे जीवन में ध्यान और कई पुरस्कारों के लायक हैं जैसे कि ये स्वाभाविक रूप से उनके कारण हैं। ये स्व-हकदार स्लैकर्स आम तौर पर क्रिटेनार्सिसिस्टिक होते हैं। वे एक उपन्यास या पटकथा के लिए सबसे संक्षिप्त रूपरेखा बनाएंगेवे लिखना चाहते हैं, या एक शानदार व्यवसाय के लिए एक "विचार", और महसूस करते हैं कि यह प्रशंसा और ध्यान आकर्षित करने के लिए पर्याप्त है। लेकिन गहराई से, ये आलसी लोग जो चाहते हैं उसे पाने की उनकी क्षमता के बारे में असुरक्षित महसूस करते हैं; यही कारण है कि उन्होंने वास्तव में उचित अनुशासन विकसित नहीं किया है। जब वे खुद को उच्च उपलब्धि हासिल करने वालों के आसपास पाते हैं जो बहुत मेहनत करते हैं और अपने काम के लिए सच्चा सम्मान अर्जित करते हैं, तो इससे उन्हें अपने बारे में संदेह के बारे में पता चलेगा कि वे दमन करने की कोशिश कर रहे हैं। वे ईर्ष्या से शत्रुता की ओर तेजी से बढ़ेंगे।

उन लोगों के साथ काम के माहौल में अतिरिक्त सावधानी बरतें जो चीजों को करने के बजाय आकर्षण और राजनीतिक होने के माध्यम से अपनी स्थिति बनाए रखना पसंद करते हैं। वे उन लोगों से ईर्ष्या और नफरत करने के लिए बहुत प्रवृत्त होते हैं जो कड़ी मेहनत करते हैं और परिणाम प्राप्त करते हैं। वे बिना किसी चेतावनी के आपकी बदनामी और तोड़फोड़ करेंगे। स्टेटस फीन्ड : सामाजिक प्राणी होने के नाते हम इंसान किसी भी समूह के भीतर अपने रैंक और स्थिति के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए स्थिति से अधिक है

सामाजिक स्थिति को मापने का एक तरीका - यह उनके आत्म-मूल्य का सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक है। आप इस तरह के पैशाचिक को उन सवालों से देखेंगे जो वे पूछते हैं कि आप कितना पैसा कमाते हैं, चाहे आप अपने घर के मालिक हों, यह किस तरह का पड़ोस है, चाहे आप कभी-कभी बिजनेस क्लास में उड़ते हों, और अन्य सभी छोटी चीजें जो वे तुलना के बिंदुओं के रूप में उपयोग कर सकते हैं। यदि आप उनकी तुलना में उच्च सामाजिक स्थिति के हैं, तो वे आपकी सफलता की प्रशंसा करने के लिए अपनी ईर्ष्या को छिपाएंगे। लेकिन अगर आप एक सहकर्मी हैं या उनके साथ काम करने के लिए होते हैं, तो वे पक्षपात या विशेषाधिकारों के किसी भी संकेत के लिए सूँघ रहे होंगे, और वे समूह के भीतर आपकी स्थिति को कम करते हुए, गुप्त तरीके से आप पर हमला करेंगे।
स्थिति को पहचानें कि वे भौतिक विचारों के लिए सब कुछ कैसे कम करते हैं। जब वे आपके द्वारा पहने जाने वाले कपड़ों या आपके द्वारा चलाई जाने वाली कार पर टिप्पणी करते हैं, तो वे उस पैसे पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो इन चीजों की कीमत होनी चाहिए, और जैसा कि वे ऐसी चीजों के बारे में बात करते हैं, आप उनके व्यवहार में कुछ बचकाना देखेंगे, जैसे कि वे एक पारिवारिक नाटक को फिर से जी रहे थे जिसमें उन्हें एक भाई द्वारा धोखा दिया गया था जिसके पास कुछ बेहतर था। उनकी कार चलाने या जर्जर कपड़े पहनने से मूर्ख मत बनो। ये प्रकार अक्सर घाघ भिक्षु, आदर्शवादी हिप्पी होने के नाते, विपरीत दिशा में अपनी स्थिति पर जोर देने की कोशिश करेंगे, जबकि गुप्त रूप से विलासिता के लिए तरसते हुए वे कड़ी मेहनत के माध्यम से प्राप्त नहीं कर सकते। यदि आप इस तरह के प्रकारों के आसपास हैं, तो आपके पास जो कुछ भी है उसे कम करने या छिपाने की कोशिश करें जो ईर्ष्या को ट्रिगर कर सकता है, और उनकी संपत्ति, कौशल और स्थिति के बारे में बात करें जो भी आप कर सकते हैं। अटैचर: सत्ता के किसी भी अदालत जैसे माहौल में, आप अनिवार्य रूप से ऐसे लोगों को ढूंढेंगे जो उन लोगों के लिए तैयार हैं जो सफल या शक्तिशाली हैं, प्रशंसा से बाहर नहीं बल्कि गुप्त ईर्ष्या से बाहर। वे खुद को दोस्तों या सहायकों के रूप में संलग्न करने का एक तरीका ढूंढते हैं। वे खुद को उपयोगी बनाते हैं। वे कुछ गुणों के लिए अपने मालिक की प्रशंसा कर सकते हैं, लेकिन गहराई से उनका मानना है कि वे सभी कड़ी मेहनत के बिना, कुछ ध्यान देने के हकदार हैं। वे जितने लंबे समय तक उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले के आसपास रहते हैं, उतनी ही यह भावना उन पर कुतरती है। उनके पास प्रतिभा है, उनके सपने हैं—जिस व्यक्ति के लिए वे काम करते हैं, उस पर इतना अनुग्रह क्यों किया जाना चाहिए? वे अत्यधिक चापलूसी के माध्यम से ईर्ष्या के अंतर्धारा को छिपाने में अच्छे हैं। लेकिन ये प्रकार खुद को संलग्न करते हैं क्योंकियह उन्हें उस व्यक्ति को खराब करने और घायल करने के लिए किसी प्रकार की संतुष्टि देता है जिसके पास अधिक है। वे किसी तरह से उन्हें नुकसान पहुंचाने की इच्छा से शक्तिशाली की ओर आकर्षित होते हैं।

सामान्य तौर पर, उन लोगों से सावधान रहें जो खुद को अपने जीवन से जोड़ने के लिए उत्सुक हैं, खुद को उपयोगी बनाने के लिए बहुत अधीर हैं। वे आपको अपने अनुभव और क्षमता से नहीं बल्कि चापलूसी और ध्यान से आपको आकर्षित करने की कोशिश करते हैं। उनके हमले का रूप आप पर जानकारी इकट्ठा करना है कि वे गपशप के रूप में लीक या फैल सकते हैं, आपकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। उन लोगों के साथ काम करना और काम करना सीखें जिनके पास अनुभव है, बल्कि सिर्फ एक मनभावन तरीके से। असुरक्षित मास्टर: कुछ लोगों के लिए, उच्च पद तक पहुंचना उनकी आत्म-राय को मान्य करता है और उनके आत्मसम्मान को बढ़ाता है। लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जो अधिक चिंतित हैं। उच्च पद धारण करने से उनकी असुरक्षाएं बढ़ जाती हैं, जिसे वे छिपाने के लिए सावधान रहते हैं। वे दूसरों को देखते हैं जिनके पास अधिक प्रतिभा हो सकती है, यहां तक कि उनके नीचे के लोग भी, एक ईर्ष्या भरी नज़र से।

आप ऐसे मालिकों के लिए इस धारणा के तहत काम करेंगे कि वे आत्मविश्वासी और आत्मविश्वासी हैं। आप उन्हें प्रभावित करने के लिए अतिरिक्त मेहनत करेंगे, उन्हें दिखाएंगे कि आप रास्ते में एक व्यक्ति हैं, केवल कई महीनों के बाद अचानक पदावनत या निकाल दिए जाने के बाद खुद को खोजने के लिए, जो बहुत कम समझ में आता है, क्योंकि आपने स्पष्ट रूप से परिणाम दिए थे। आपको एहसास नहीं हुआ कि आप असुरक्षा विविधता से निपट रहे थे और अनजाने में उनके आत्म-संदेह को ट्रिगर किया था। असुरक्षा या ईर्ष्या के संकेतों के लिए अपने ऊपर के लोगों पर ध्यान दें। उनके पास अनिवार्य रूप से अजीब कारणों से लोगों को फायर करने का ट्रैक रिकॉर्ड होगा। वे उस उत्कृष्ट रिपोर्ट से विशेष रूप से खुश नहीं होंगे जो आपने बदल दी थी। हमेशा मालिकों को स्थगित करके, उन्हें बेहतर दिखने और उनका विश्वास अर्जित करके इसे सुरक्षित रखें। अपने शानदार विचारों को उनके विचारों के रूप में सोफे दें। उन्हें आपकी कड़ी मेहनत का सारा श्रेय मिलने दें। चमकने का आपका समय आएगा, लेकिन अगर आप अनजाने में उनकी असुरक्षा को उत्तेजित नहीं करते हैं।

ईर्ष्या ट्रिगर

यद्यपि कुछ प्रकार ईर्ष्या के लिए अधिक प्रवण होते हैं, आपको यह भी पता होना चाहिए किऐसी परिस्थितियां हैं जो लगभग किसी में भी ईर्ष्या को ट्रिगर करेंगी। सबसे आम ट्रिगर आपकी स्थिति में अचानक बदलाव है, जो दोस्तों और साथियों के साथ आपके रिश्ते को बदल देता है। यह आपके अपने पेशे में लोगों के बीच विशेष रूप से सच है। उनकी फीकी प्रशंसा और छिपी आलोचनाओं को व्यक्तिगत रूप से न लें। लेकिन ध्यान रखें कि इनमें से कुछ साथियों के बीच ईर्ष्या सक्रिय और खतरनाक हो सकती है।

ऐसी स्थितियों में आप जो सबसे अच्छा कर सकते हैं, वह है कुछ आत्म-बहिष्कृत हास्य और अपनी सफलता में लोगों के चेहरे को रगड़ना नहीं, जो आखिरकार, हो सकता है

भाग्य का कुछ तत्व होता है। अपने निकटतम लोगों के लिए, उनके संघर्षों में उनकी मदद करने की पेशकश करें, जैसा कि आप कर सकते हैं, बिना संरक्षण के।

ध्यान रखें कि जो लोग बूढ़े हो रहे हैं, उनके करियर में गिरावट आ रही है, नाजुक अहंकार है और ईर्ष्या का अनुभव करने के लिए काफी प्रवण हैं।

यदि आपके पास कोई प्राकृतिक उपहार है जो आपको दूसरों से ऊपर उठाता है, तो आपको खतरों से अवगत रहना चाहिए और ऐसी प्रतिभाओं को दिखाने से बचना चाहिए। इसके बजाय आप रणनीतिक रूप से लोगों की ईर्ष्या को कुंद करने और अपनी प्राकृतिक श्रेष्ठता को मुखौटा करने के लिए कुछ खामियों को प्रकट करना चाहते हैं। अपनी विशेषज्ञता के बाहर के विषयों पर अपना बौद्धिक अनाड़ीपन दिखाएं।

जो महिलाएं सफलता और प्रसिद्धि प्राप्त करती हैं, वे ईर्ष्या और शत्रुता को आकर्षित करने के लिए अधिक प्रवण होती हैं, हालांकि यह हमेशा कुछ और के रूप में छिपी होगी-ऐसी महिलाओं को बहुत ठंडा, या महत्वाकांक्षी, या अनैतिक कहा जाता है। एक उच्च प्राप्त करने वाली महिला अन्य महिलाओं और पुरुषों ("मैं एक महिला से नीच हूं?") दोनों में हीनता की अधिक भावनाएं पैदा करती है, जो ईर्ष्या और शत्रुता की ओर ले जाती है, प्रशंसा नहीं।

सफल महिलाओं को ईर्ष्या को दूर करने और विनम्र कार्ड खेलने में और भी अधिक कुशल होना होगा।

यदि आप अपने आप को ईर्ष्या के हमले के तहत पाते हैं, तो आपकी सबसे अच्छी रणनीति आपकी भावनाओं को नियंत्रित करना है। हर कीमत पर, अपना संयम बनाए रखें। यदि संभव हो, तो कुछ शारीरिक दूरी भी प्राप्त करें - उन्हें फायर करें, संपर्क काट दें, जो भी संभव हो। सबसे अच्छी रणनीति यह है कि उन्हें दूर से अपने "ठंडे जहर" में स्टू करने दें, बिना भविष्य में आपको घायल करने के किसी भी साधन के।

अंत में, आप सोच सकते हैं कि आधुनिक दुनिया में ईर्ष्या कुछ दुर्लभ घटना है। लेकिन सच्चाई यह है कि ईर्ष्या अब पहले कभी नहीं प्रचलित है, मोटे तौर पर सोशल मीडिया के कारण। सोशल मीडिया के माध्यम से हमारे पास दोस्तों, छद्म मित्रों और मशहूर हस्तियों के जीवन में एक निरंतर खिड़की है। और हम जो देखते हैं वह उनकी दुनिया में कुछ अप्रकाशित झलक नहीं है, बल्कि एक उच्च आदर्श छवि है जो वे प्रस्तुत करते हैं।

इस मामले में हम जो अनुभव करते हैं वह असंतोष की एक सामान्यीकृत भावना है। निम्न-श्रेणी की ईर्ष्या हमारे अंदर बैठती है, और अधिक तीव्र विविधता में ट्रिगर होने की प्रतीक्षा कर रही है यदि हम कुछ पढ़ते हैं या देखते हैं तो हमारी असुरक्षा तेज हो जाती है।

इसका मतलब सरल है: हम अपने आस-पास अधिक से अधिक लोगों को पाएंगेनिष्क्रिय ईर्ष्या महसूस करने के लिए प्रवण जो कि अगर हम सावधान नहीं हैं तो उग्र रूप में बदल सकते हैं। अगर हम सार्वजनिक आंखों में हैं तो हमें दोस्तों, सहकर्मियों और जनता से आने वाले प्रभावों को महसूस करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

ईर्ष्या से परे

अधिकांश मनुष्यों की तरह, आप इस बात से इनकार करेंगे कि आप कभी भी ईर्ष्या का अनुभव करते हैं, कम से कम कार्य करने के लिए पर्याप्त मजबूत होते हैं। लेकिन आइए हम यथार्थवादी बनें और महसूस करें कि दूसरों के साथ तुलना करने की मजबूरी से छुटकारा पाना लगभग असंभव है। यह एक सामाजिक प्राणी के रूप में हमारी प्रकृति में बहुत अधिक समाया हुआ है। इसके बजाय, हमें जो आकांक्षा करनी चाहिए, वह धीरे-धीरे हमारी तुलना को सकारात्मक, उत्पादक और अभियोग में बदलना है। इसे प्राप्त करने में आपकी सहायता करने के लिए निम्नलिखित पांच सरल अभ्यास हैं। आप जिस चीज से ईर्ष्या करते हैं, उसके करीब जाएं। ईर्ष्या सापेक्ष निकटता पर पनपती है - एक कॉर्पोरेट वातावरण में जहां लोग हर दिन एक-दूसरे को देखते हैं, एक परिवार में, पड़ोस में, साथियों के किसी भी समूह में। लेकिन कुछ भी इतना सही नहीं है जितना लगता है, और अक्सर हम देखेंगे कि अगर हम केवल पर्याप्त रूप से देखते हैं तो हम गलत हैं। उस परिवार के साथ समय बिताएं जिससे आप ईर्ष्या करते हैं और चाहते हैं कि आप अपने ही हों, और आप अपनी राय का पुनर्मूल्यांकन करना शुरू कर देंगे। करीब जाने की प्रक्रिया दो गुना है: एक तरफ, वास्तव में मौजूद लोगों के शानदार पहलुओं के पीछे देखने की कोशिश करें, और दूसरी तरफ,बस अपरिहार्य नुकसान की कल्पना करें जो उनके साथ जाते हैंस्थिति। नीचे की तुलना में संलग्न हों: आप आम तौर पर उन लोगों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो आपसे अधिक हैं, लेकिन उन लोगों को देखना बुद्धिमानी होगी जिनके पास कम है। यह न केवल उन लोगों के लिए सहानुभूति को उत्तेजित करना चाहिए जिनके पास कम है, बल्कि आपके पास वास्तव में जो कुछ भी है उसके लिए अधिक कृतज्ञता भी है। इस तरह की कृतज्ञता ईर्ष्या के लिए सबसे अच्छा मारक है।

एक संबंधित अभ्यास के रूप में, आप अपने जीवन की सभी सकारात्मक चीजों को लिख सकते हैं जिन्हें आप प्रदान करते हैं। मितफ्रूड का अभ्यास करें। Schadenfreude, दर्द में खुशी का अनुभवअन्य लोगों का, स्पष्ट रूप से ईर्ष्या से संबंधित है, जैसा कि कई अध्ययनों ने प्रदर्शित किया है। लेकिन इसके बजाय अभ्यास करना बुद्धिमानी होगी, दार्शनिक फ्रेडरिक नीत्शे ने मितफ्रुड को क्या कहा - "खुशी के साथ।

इसका मतलब यह है कि केवल लोगों को उनके अच्छे भाग्य पर बधाई देने के बजाय, कुछ करना आसान है और आसानी से भूल गया है, आपको इसके बजायसक्रिय रूप से सहानुभूति के रूप में उनकी खुशी महसूस करने की कोशिश करनी चाहिए। क्योंकि यह एक ऐसी दुर्लभ घटना है, इसमें लोगों को बांधने की महान शक्ति है। और आंतरिक रूप से

अन्य लोगों की खुशी, हम अपने स्वयं के अनुभवों के संबंध में इस भावना को महसूस करने की अपनी क्षमता बढ़ाते हैं। अनुकरण में ईर्ष्या संचारित करें। हम अपने दिमाग में तुलना तंत्र को रोक नहीं सकते हैं, इसलिए इसे कुछ में पुनर्निर्देशित करना सबसे अच्छा हैउत्पादक और रचनात्मक। उस व्यक्ति से चोट पहुंचाने या चोरी करने की इच्छा के बजाय, जिसने अधिक हासिल किया है, हमें खुद को उसके स्तर तक उठाने की इच्छा होनी चाहिए।

इस काम को करने के लिए कुछ मनोवैज्ञानिक बदलावों की आवश्यकता होती है। सबसे पहले, हमें यह विश्वास करना चाहिए कि हमारे पास खुद को ऊपर उठाने की क्षमता है। दूसरा, हमें इसका समर्थन करने के लिए एक ठोस कार्य नीति विकसित करनी चाहिए। यदि हम कठोर और लगातार हैं, तो हम लगभग किसी भी बाधा को दूर करने और अपनी स्थिति को ऊंचा करने में सक्षम होंगे।
इससे संबंधित, उद्देश्य की भावना, जीवन में आपकी कॉलिंग के लिए एक अनुभव, ईर्ष्या के खिलाफ खुद को प्रतिरक्षित करने का एक शानदार तरीका है। मानव महानता की प्रशंसा करें। प्रशंसा ईर्ष्या के ध्रुवीय विपरीत है – हम लोगों की उपलब्धियों को स्वीकार कर रहे हैं, उन्हें मना रहे हैं, असुरक्षित महसूस किए बिना। किसी की महानता को पहचानने में, हम अपनी प्रजातियों की उच्च क्षमता का जश्न मना रहे हैं। इस तरह की प्रशंसा हमें हमारे दिन-आज के जीवन की क्षुद्रता से ऊपर उठाती है और इसका शांत प्रभाव पड़ेगा।
अंत में, यह जीवन में उन क्षणों की खेती करने के लायक है जिसमें हम अपनी सफलता या उपलब्धियों से तलाकशुदा संतुष्टि और खुशी महसूस करते हैं। ये उदात्त क्षण हैं, और जहां तक संभव हो ईर्ष्या की क्षुद्रता और जहर से हटा दिया गया है।

> कई पुरुषों के लिए नहीं ... एक दोस्त से प्यार कर सकते हैं जो ईर्ष्या के बिना भाग्य समृद्ध करता है; और ईर्ष्यालु मस्तिष्क के बारे में ठंडा जहर चिपक जाता है और जीवन के सभी दर्द को दोगुना कर देता है। अपने स्वयं के घावों को उसे नर्स करना चाहिए, और दूसरे की खुशी को अभिशाप की तरह महसूस करना चाहिए।
> -ऐशिलस

11अपनी सीमाएं जानें

भव्यता का नियम

हम इंसानों को खुद के बारे में उच्च सोचने की गहरी आवश्यकता है। यदि हमारी अच्छाई, महानता और प्रतिभा की यह राय वास्तविकता से पर्याप्त रूप से अलग हो जाती है, तो हम भव्य हो जाते हैं। हम अपनी श्रेष्ठता की कल्पना करते हैं। अक्सर सफलता का एक छोटा सा उपाय हमारी प्राकृतिक भव्यता को और भी खतरनाक स्तर तक बढ़ा देगा। हमारी उच्च आत्म-राय अब घटनाओं से पुष्टि हुई है। हम उस भूमिका को भूल जाते हैं जो भाग्य ने सफलता, या दूसरों के योगदान में निभाई हो सकती है। हम कल्पना करते हैं कि हमारे पास सुनहरा स्पर्श है। वास्तविकता से संपर्क खोना, हम तर्कहीन निर्णय लेते हैं। यही कारण है कि हमारी सफलता अक्सर टिकती नहीं है। अपने आप में और दूसरों में ऊंचा भव्यता के संकेतों की तलाश करें - अपनी योजनाओं के सकारात्मक परिणाम में अत्यधिक निश्चितता; अत्यधिक स्पर्शशीलता की आलोचना की जाती है; किसी भी प्रकार के अधिकार के लिए तिरस्कार। अपने और अपनी सीमाओं के यथार्थवादी मूल्यांकन को बनाए रखते हुए भव्यता के पुल का मुकाबला करें। महानता की किसी भी भावना को अपने काम, अपनी उपलब्धियों और समाज में अपने योगदान से बांधें।

> अकेले अस्तित्व उसके लिए कभी पर्याप्त नहीं था; वह हमेशा और अधिक चाहता था। शायद यह उसकी इच्छाओं के बल से था कि उसने खुद को एक ऐसे व्यक्ति के रूप में माना था जिसे दूसरों की तुलना में अधिक अनुमति थी।
>
> -फ्योडोर दोस्तोयेव्स्की, अपराध और सजा

मानव प्रकृति की कुंजी

मान लीजिए कि आपके पास महसूस करने के लिए एक परियोजना है, या एक व्यक्ति या लोगों का समूह जिसे आप कुछ करने के लिए राजी करना चाहते हैं। आप संगमरमर के एक ब्लॉक के रूप में अपने आगे प्रोजेक्टर कार्य के बारे में सोच सकते हैं, आपको कुछ में मूर्तिकला करना चाहिएसटीक और सुंदर। ब्लॉक आपसे बहुत बड़ा है और सामग्री काफी प्रतिरोधी है, लेकिन कार्य असंभव नहीं है। पर्याप्त प्रयास, ध्यान और लचीलापन के साथ आप धीरे-धीरे इसे अपनी जरूरत के अनुसार बना सकते हैं। आपको शुरू करना चाहिए,

हालांकि, अनुपात की उचित समझ के साथ-लक्ष्यों तक पहुंचना मुश्किल है, लोग प्रतिरोधी हैं, और आपके पास सीमाएं हैं कि आप क्या कर सकते हैं। इस तरह के यथार्थवादी रवैये के साथ, आप अपेक्षित धैर्य को बुला सकते हैं और काम पर लग सकते हैं।

हालांकि, कल्पना कीजिए कि आपका मस्तिष्क एक मनोवैज्ञानिक बीमारी से पीड़ित है जो आकार और अनुपात की आपकी धारणा को प्रभावित करता है। देखने के बजायजिस कार्य का आप सामना कर रहे हैं वह बड़ा और भौतिक प्रतिरोधी है, के तहतइस बीमारी के प्रभाव में आप संगमरमर के ब्लॉक को अपेक्षाकृत छोटा और निंदनीय मानते हैं। अनुपात की अपनी भावना को खोते हुए, आप मानते हैं कि ब्लॉक को उस छवि में फैशन करने में लंबा समय नहीं लगेगा जो आपके दिमाग में हैतैयार उत्पाद। आप कल्पना करते हैं कि जिन लोगों तक आप पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं, वे स्वाभाविक रूप से प्रतिरोधी नहीं हैं, लेकिन काफी अनुमानित हैं। जोर इस बात पर नहीं है कि सफल होने के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है, बल्कि इस बात पर है कि आपको क्या लगता है कि आप लायक हैं।

इस मनोवैज्ञानिक बीमारी को हम भव्यता कह सकते हैं। जैसा कि आप इसके प्रभावों को महसूस करते हैं, सामान्य यथार्थवादी अनुपात फिर से उलट हो जाते हैं - आपका स्वयं इसके आसपास की किसी भी चीज़ से बड़ा और बड़ा हो जाता है। यही वह लेंस है जिसके माध्यम से आप कार्य और उन लोगों को देखते हैं जिन तक आपको पहुंचने की आवश्यकता है। यह नहीं हैकेवल संकीर्णता, जिसमें सब कुछ आपके चारों ओर घूमना चाहिए। यह न केवल मानव बल्कि ईश्वरीय होने की भावना है।

मानव प्रकृति के छात्र के रूप में आपका कार्य तीन गुना है: सबसे पहले, आपको भव्यता की घटना को समझना चाहिए, यह इतना अंतर्निहित अमानवीय स्वभाव क्यों है, और आज आपको दुनिया में पहले से कहीं अधिक भव्य लोग क्यों मिलेंगे। दूसरा, आपको के संकेतों को पहचानने की जरूरत हैभव्यता और यह जानना कि उन्हें प्रदर्शित करने वाले लोगों को कैसे प्रबंधित किया जाए। और तीसरा और सबसे महत्वपूर्ण, आपको अपने आप में बीमारी के लक्षण देखने चाहिए और न केवल अपनी भव्य प्रवृत्तियों को नियंत्रित करना सीखें, बल्कि यह भी सीखें कि इस ऊर्जा को कुछ उत्पादक में कैसे शामिल किया जाए।

भव्यता की जड़ें हमारे जीवन के शुरुआती वर्षों में हैं। हमारे पहले महीनों में, हम में से अधिकांश अपनी मां के साथ पूरी तरह से बंध गए। हमें विश्वास हो गया कि जिस स्तन ने हमें भोजन दिया वह वास्तव में हमारा एक हिस्सा था। हम सर्वशक्तिमान थे—हमें बस इतना करना था कि भूख लगी हो या कोई ज़रूरत महसूस हो, और वे इसे पूरा करने के लिए वहां थे, जैसे कि हमारे पास उसे नियंत्रित करने के लिए जादुई शक्तियां थीं। लेकिन, धीरे-धीरे, हमें जीवन के दूसरे चरण से गुजरना पड़ा जिसमें हमें वास्तविकता का सामना करने के लिए मजबूर होना पड़ा- हमारी माँ एक अलग प्राणी थी जिसके पास अन्य लोगों को भाग लेना था। हम सर्वशक्तिमान नहीं थे, बल्कि कमजोर, काफी छोटे और निर्भर थे। यह अहसास दर्दनाक था और हमारे अधिकांश अभिनय का स्रोत था - हमें खुद को मुखर करने की गहरी आवश्यकता थी, यह दिखाने के लिए कि हम इतने असहाय नहीं थे, और उन शक्तियों के बारे में कल्पना करने के लिए जो हमारे पास नहीं थीं।

कुछ बच्चे बचपन में उस दूसरे चरण से नहीं गुजरते हैं जिसमें उन्हें अपने सापेक्ष छोटेपन का सामना करना पड़ता है, और ये बच्चे जीवन में बाद में भव्यता के गहरे रूपों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। वे लाड़-प्यार करते हैं, बिगड़ैल होते हैं। माता और पिता ऐसे बच्चों को ऐसा महसूस कराते रहते हैं कि वे ब्रह्मांड का केंद्र हैं, उन्हें वास्तविकता का सामना करने के दर्द से बचाते हैं।

शुरुआती लाड़ उन्हें जीवन के लिए चिह्नित करता है। उन्हें प्यार करने की जरूरत है। वे दूसरों को लाड़ प्यार करने और उन पर ध्यान देने के लिए हेरफेर करने में स्वामी बन जाते हैं। वे स्वाभाविक रूप से अपने ऊपर किसी से भी बड़ा महसूस करते हैं। यदि उनके पास कोई प्रतिभा है, तो वे काफी दूर उठ सकते हैं, क्योंकि उनके सिर पर मुकुट के साथ पैदा होने की भावना एक आत्मनिर्भर भविष्यवाणी बन जाती है।
अतीत में, हम इंसान अपनी भव्य जरूरतों को चैनल करने में सक्षम थेधर्म। देवताओं और आत्माओं ने प्रकृति की इन तात्विक शक्तियों का प्रतिनिधित्व किया जो हमारे अपने को बौना बनाते थे। उनकी पूजा करके हम उनकी सुरक्षा प्राप्त कर सकते हैं। अपने आप से बहुत बड़ी चीज़ से जुड़े, हमने बड़ा महसूस किया। कई शताब्दियों बाद, इसी तरह, हमने इस ऊर्जा को उन नेताओं की पूजा करने में लगाया, जिन्होंने एक महान कारण का प्रतिनिधित्व किया और नेपोलियन बोनापार्ट और फ्रांसीसी क्रांति जैसे भविष्य के यूटोपिया को बढ़ावा दिया।
आज, पश्चिमी दुनिया में, धर्मों और महान कारणों ने अपनी बाध्यकारी शक्ति खो दी है; हमें उन पर विश्वास करना और अधिक शक्ति के साथ पहचान के माध्यम से अपनी भव्य ऊर्जा को संतुष्ट करना कठिन लगता है। हालांकि, बड़े और महत्वपूर्ण महसूस करने की आवश्यकता बस गायब नहीं होती है; यह पहले से कहीं ज्यादा मजबूत है। और किसी भी अन्य चैनल को अनुपस्थित करते हुए, लोग इस ऊर्जा को अपनी ओर निर्देशित करेंगे। इस वजह से, हम अपने बीच अधिक से अधिक भव्य व्यक्तियों को पाते हैं।
अन्य कारकों ने भी भव्यता में वृद्धि में योगदान दिया है। सबसे पहले, हम अधिक लोगों को ढूंढते हैं जिन्होंने अपने बचपन में अतीत की तुलना में लाड़ प्यार का अनुभव किया था। दूसरा, हम ऐसे लोगों की बढ़ती संख्या पाते हैं, जिनके पास किसी भी प्रकार के अधिकार या विशेषज्ञों के लिए बहुत कम या कोई सम्मान नहीं है, चाहे विशेषज्ञों के प्रशिक्षण और अनुभव का स्तर कोई भी हो, जो उनके पास स्वयं की कमी है। किसी के भी अपने से ऊपर और योग्य होने की भावना के बिना, वे खुद को सर्वोच्च के बीच स्थान दे सकते हैं।
तीसरा, प्रौद्योगिकी हमें यह आभास देती है कि जीवन में सब कुछ तेजी से और सरल हो सकता है क्योंकि जानकारी हम ऑनलाइन प्राप्त कर सकते हैं। यह विश्वास पैदा करता है कि अब हमें कौशल सीखने में वर्षों नहीं खर्च करने हैं; इसके बजाय, कुछ चाल के माध्यम से और अभ्यास के सप्ताह में कुछ घंटों के साथ हम किसी भी चीज़ में कुशल नहीं हो सकते हैं। लेकिन किसी भी चीज से ज्यादा यह सोशल मीडिया है

जो ग्रैंडिओसिटी वायरस फैलाता है। सोशल मीडिया के माध्यम से हमारे पास अपनी उपस्थिति का विस्तार करने के लिए लगभग असीम शक्तियां हैं, यह भ्रम पैदा करने के लिए कि हमारे पास हजारों या लाखों लोगों का ध्यान और यहां तक कि आराधना भी है। इन सभी तत्वों के संयुक्त होने के साथ, हममें से किसी के लिए यथार्थवादी दृष्टिकोण और स्वयं की आनुपातिक भावना बनाए रखना पहले से कहीं अधिक कठिन है।

अपने आस-पास के लोगों को देखते हुए, आपको यह महसूस करना चाहिए कि उनकी भव्यता (और आपकी) कई अलग-अलग रूपों में आ सकती है। आमतौर परलोग सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त करके आवश्यकता को पूरा करने का प्रयास करेंगे। लोग दावा कर सकते हैं कि वे काम में रुचि रखते हैं या मानवता में योगदान करने में रुचि रखते हैं, लेकिन अक्सर गहराई से जो वास्तव में उन्हें प्रेरित कर रहा है वह है ध्यान देने की इच्छा, दूसरों द्वारा उनकी उच्च आत्म-राय की पुष्टि करने के लिए जो उनकी प्रशंसा करते हैं, शक्तिशाली और फुलाए हुए महसूस करते हैं।

लोग अभी भी नेताओं को आदर्श बनाते हैं और उनकी पूजा करते हैं, और आपको इसे भव्यता के रूप में देखना चाहिए। किसी और पर विश्वास करने से सब कुछ महान हो जाएगा, अनुयायी इस महानता के बारे में कुछ महसूस कर सकते हैं। अधिक व्यक्तिगत स्तर पर, लोग अक्सर उन लोगों को आदर्श बनाते हैं जिन्हें वे प्यार करते हैं, उन्हें भगवान या देवी की स्थिति में बढ़ाते हैं और विस्तार से महसूस करते हैं कि इस शक्ति में से कुछ उन पर प्रतिबिंबित होते हैं।

आज दुनिया में, आप भव्यता के नकारात्मक रूपों की व्यापकता को भी देखेंगे। बहुत से लोग अपने भव्य आग्रह को छिपाने की आवश्यकता महसूस करते हैंन केवल दूसरों से बल्कि खुद से भी। वे अक्सर अपनी विनम्रता का प्रदर्शन करेंगे-वे सत्ता में रुचि नहीं रखते हैं या महत्वपूर्ण महसूस नहीं करते हैं, या इसलिए वे कहते हैं। लेकिन आप देखेंगे कि उन्हें इस विनम्रता को सार्वजनिक रूप से प्रदर्शित करने की आवश्यकता है। यह भव्य विनम्रता है - ध्यान आकर्षित करने और नैतिक रूप से श्रेष्ठ महसूस करने का उनका तरीका।

इस पर एक भिन्नता भव्य शिकार है - उन्होंने बहुत कुछ झेला है और कई बार शिकार हुए हैं। संक्षेप में, वे बनाने के लिए मजबूर हैंनाटक जो उन्हें शिकार में बदल देगा। अपने दुर्भाग्य को महसूस करना और व्यक्त करना उन्हें उनके महत्व की भावना देता है, श्रेष्ठ दुःख होने का।

आप कई सरल तरीकों से लोगों में भव्यता के स्तर को माप सकते हैं। उदाहरण के लिए, ध्यान दें कि लोग उनकी या उनके काम की आलोचना का जवाब कैसे देते हैं। कुछ लोग क्रोधित और उन्मादी हो जाते हैं, क्योंकि हमने उनकी महानता की भावना पर संदेह किया है। आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि ऐसे व्यक्ति के पास हैभव्यता का उच्च स्तर। इसी तरह, इस तरह के प्रकार आपको दोषी महसूस करने के लिए एक शहीद, दर्दनाक अभिव्यक्ति के पीछे अपने क्रोध को छिपा सकते हैं।

भव्य लोग आम तौर पर बड़ी बात करने वाले होते हैं। वे किसी भी चीज़ का श्रेय लेते हैं जो उनके काम के लिए भी स्पर्शरेखा है; वे पिछली सफलताओं का आविष्कार करते हैं। उच्च-भव्य प्रकार आम तौर पर सहानुभूति के निम्न स्तर प्रदर्शित करते हैं। वे अच्छे श्रोता नहीं हैं। जब ध्यान उन पर नहीं होता है, तो उनकी आंखों में एक दूर की नज़र होती है और उनकी उंगलियां अधीरता से फड़फड़ाती हैं। अंत में, वे अशाब्दिक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं जिन्हें केवल भव्य के रूप में वर्णित किया जा सकता है। उनके हावभाव बड़े और नाटकीय हैं। उनकी आवाज दूसरों की तुलना में तेज होती है, और वे तेज गति से बोलते हैं, जिससे किसी और को बाधित करने का समय नहीं मिलता है।

यदि इस तरह के प्रकार आपके प्रतिद्वंद्वी होते हैं, तो अपने आप को भाग्यशाली समझें। वे ताना मारना और ओवररिएक्शन में चारा देना आसान है।

अंत में, आपको अपनी खुद की भव्य प्रवृत्तियों को प्रबंधित करने की आवश्यकता होगी। भव्यता के खिलाफ आपके पास सबसे बड़ी सुरक्षा यथार्थवादी दृष्टिकोण बनाए रखना है। आप जानते हैं कि आप स्वाभाविक रूप से किन विषयों और गतिविधियों की ओर आकर्षित होते हैं। आपको अपनी ताकत के लिए खेलने की ज़रूरत है और यह कल्पना नहीं करनी चाहिए कि आप जो भी अपना दिमाग लगाते हैं उसमें आप महान हो सकते हैं। आपको अपनी ऊर्जा के स्तर की पूरी समझ होनी चाहिए, कि आप अपने आप को कितनी दूर तक धकेल सकते हैं, और यह उम्र के साथ कैसे बदलता है।

इस आत्म-जागरूकता का एक भौतिक घटक है जिसके प्रति आपको संवेदनशील होना चाहिए। जब आप ऐसी गतिविधियाँ कर रहे होते हैं जो आपके प्राकृतिक झुकाव के साथ मेल खाती हैं, तो आप प्रयास में आसानी महसूस करते हैं। जब आप बहुत अधिक लेते हैं, तो आप संभाल सकते हैं, आप न केवल थका हुआ महसूस करते हैं, बल्कि चिड़चिड़ा और घबराहट भी महसूस करते हैं। आपको सिरदर्द होने का खतरा रहता है। जब आपको जीवन में सफलता मिलती है, तो आप स्वाभाविक रूप से भय का स्पर्श महसूस करेंगे, जैसे कि सौभाग्य गायब हो सकता है। आप इस डर के साथ उन खतरों को समझते हैं जो बहुत अधिक उठने और बहुत बेहतर महसूस करने से आ सकते हैं। आपकी चिंता आपको पृथ्वी पर वापस आने के लिए कह रही है।

द ग्रैंडियोस लीडर

यदि उच्च स्तर की भव्यता वाले लोगों में भी कुछ प्रतिभा और बहुत अधिक मुखर ऊर्जा होती है, तो वे महान शक्ति के पदों तक बढ़ सकते हैं। उनकी छवि से मंत्रमुग्ध, हम अक्सर उनकी निर्णय लेने की प्रक्रिया में अंतर्निहित तर्कहीनता को देखने में विफल रहते हैं और इसलिए सीधे कुछ आपदा में उनका अनुसरण करते हैं। वे बहुत विनाशकारी हो सकते हैं।

हमें विस्मित करने और वास्तविकता से विचलित करने के लिए, वे कुछ नाटकीय उपकरणों का उपयोग करते हैं। हमारे लिए यह जरूरी है कि हम उनकी स्टेज ट्रिक्स के माध्यम से देखें, उन्हें टॉडेमिथोलोगाइज करें और उन्हें वापस मानव आकार में स्केल करें। निम्नलिखित छह आम भ्रम हैं जो वे बनाना पसंद करते हैं।

मैं किस्मत में हूं। भव्य नेता अक्सर यह धारणा देने की कोशिश करते हैं कि वेकिसी तरह महानता के लिए किस्मत में थे। वे अपने बचपन और युवावस्था की कहानियां बताते हैं जो उनकी विशिष्टता का संकेत देते हैं, जैसे कि भाग्य ने उन्हें अलग कर दिया हो। वे उन घटनाओं को उजागर करते हैं जो उनकी असामान्य क्रूरता या रचनात्मकता पर जल्दी से दिखाई देती हैं, या तो ऐसी कहानियों को बनाती हैं या अतीत की पुनर्व्याख्या करती हैं। भविष्य के महान नेता पहले से ही कम उम्र में गर्भ में थे, या इसलिए वे ऐसा लगता है। जब आप ऐसी बातें सुनते हैं तो आपको संदेह होना चाहिए। भाग्य की कहानियों के पीछे अधिक सांसारिक तथ्यों की तलाश करें और यदि संभव हो तो, उन्हें प्रचारित करें। मैं आम आदमी / कुछ मामलों में भव्य नेता निम्न वर्गों से उठ सकते हैं, लेकिन सामान्य तौर पर वे या तो अपेक्षाकृत विशेषाधिकार प्राप्त पृष्ठभूमि से आते हैं या उनकी सफलता के कारण काफी समय से रोजमर्रा के लोगों की देखभाल से दूर रहते हैं। फिर भी, खुद को जनता के सामने पेश करना बेहद जरूरी हैऔसत पुरुष और महिला के उच्चप्रतिनिधि। केवल इस तरह की प्रस्तुति के माध्यम से, वे खुद को संतुष्ट करने के लिए बड़ी संख्या का ध्यान और आराधना आकर्षित कर सकते हैं।

भव्य नेताओं की चाल उनके सांस्कृतिक स्वाद पर जोर देना है, न कि वे जिस वास्तविक वर्ग से आते हैं। जनता अब स्पष्ट विरोधाभासों के बावजूद उनकी पहचान कर सकती है। लेकिन इसकी भव्यता केवल अधिक ध्यान आकर्षित करने से परे है। जनता के साथ इस पहचान से ये नेता काफी बड़े हो जाते हैं। वे केवल एक पुरुष या महिला नहीं हैं, बल्कि एक पूरे राष्ट्र या हित समूह का प्रतीक हैं। उनकी आलोचना करना नेता को सूली पर चढ़ाना और कारण को धोखा देना है।

यदि आप लोकप्रिय संघ के ऐसे विरोधाभासों और आदिम रूपों को देखते हैं,वापस खड़े हो जाओ और जो चल रहा है उसकी वास्तविकता का विश्लेषण करें। मैं तुम्हें छुड़ा लूँगा। इस प्रकार अक्सर मुसीबत के समय सत्ता में वृद्धि होती है औरसंकट। वे लोगों को उन कई समस्याओं से छुटकारा दिलाएंगे जिनका वे सामना कर रहे हैं। इसे पूरा करने के लिए, उनके वादों को अभी तक बड़ा होना चाहिए। संदेश पचाने में सरल होना चाहिए, एक नारे को कम करने योग्य होना चाहिए, और कुछ बड़ा वादा करना चाहिए जो भावनाओं को उत्तेजित करता है।

आप यहां पाएंगे कि वे एक राजनीतिक आंदोलन या व्यवसाय का नेतृत्व करने से अधिक एक पंथ बना रहे हैं। आप देखेंगे कि उनके नाम, छवि और नारों को बड़ी संख्या में पुन: प्रस्तुत किया जाना चाहिए और एक ईश्वरीय सर्वव्यापकता ग्रहण करनी चाहिए। जो लोग अब पंथ में विश्वास करते हैं वे दोगुना मंत्रमुग्ध हो जाते हैं और

किसी भी तरह की कार्रवाई का बहाना बनाने के लिए तैयार। ऐसे बिंदु पर कुछ भी सच्चे विश्वासियों को विचलित नहीं करेगा, लेकिन आपको अपनी आंतरिक दूरी और विश्लेषणात्मक शक्तियों को बनाए रखना चाहिए। मैं नियमों को फिर से लिखता हूं। मनुष्यों की एक गुप्त इच्छा किसी भी क्षेत्र में सामान्य नियमों और सम्मेलनों के बिना करना है - केवल अपने स्वयं के आंतरिक प्रकाश का पालन करके शक्ति प्राप्त करना। जब भव्य नेता ऐसी शक्तियों का दावा करते हैं, तो हम गुप्त रूप से उत्साहित होते हैं और उन पर विश्वास करना चाहते हैं।

इस पर एक भिन्नता के रूप में, भव्य नेता अक्सर फोकस समूहों या वैज्ञानिक प्रतिक्रिया के किसी भी रूप की आवश्यकता की उपेक्षा करते हुए, अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करेंगे। वे मिथक बनाना पसंद करते हैं कि उनके कूबड़ ने शानदार सफलताओं का नेतृत्व किया है, लेकिन करीबी जांच से पता चलेगा कि उनके कूबड़ हिट के रूप में नरम हो जाते हैं। जब आप नेताओं को खुद को घाघ मावेरिक के रूप में पेश करते हैं, तो नियमों और विज्ञान से दूर करने में सक्षम, आपको इसे केवल पागलपन के संकेत के रूप में देखना चाहिए, दिव्य प्रेरणा नहीं। मेरे पास गोल्डन टच है। बढ़ी हुई भव्यता वाले लोग कोशिश करेंगेकिंवदंती बनाएं कि वे वास्तव में कभी असफल नहीं हुए हैं। यदि उनके करियर में असफलताएं या असफलताएं थीं, तो यह हमेशा दूसरों की गलती थी जिन्होंने उन्हें धोखा दिया। इससे संबंधित यह विश्वास है कि वे आसानी से अपने कौशल को स्थानांतरित कर सकते हैं। यह अक्सर उनकी ओर से एक घातक कदम होता है, क्योंकि वे अपनी विशेषज्ञता से परे चीजों का प्रयास करते हैं और जल्दी से जटिलता और अराजकता से अभिभूत हो जाते हैं जो उनके अनुभव की कमी से आते हैं। इस तरह के प्रकारों से निपटने में, उनके रिकॉर्ड को ध्यान से देखें और ध्यान दें कि उन्हें कितनी स्पष्ट विफलताएं मिली हैं। यद्यपि उनकी भव्यता के प्रभाव में लोग शायद सुनेंगे, अपने रिकॉर्ड की सच्चाई को यथासंभव तटस्थ तरीके से प्रचारित करें। मैं कमजोर हूँ। भव्य नेता जोखिम लेता है। लेकिन यह साहस वास्तव में नियंत्रण में नहीं है। ये साहसी गतिविधियाँ उन्हें जीवित और आगे बढ़ने का एहसास कराती हैं। यह एक दवा बन जाती है। उन्हें ईश्वरीय अभेद्यता की भावना को बनाए रखने के लिए बड़े दांव और पुरस्कार की आवश्यकता होती है।

वास्तव में वे बल्कि अजेय हैं, जब तक कि उस घातक हब्रिस्टिक पैंतरेबाज़ी तक जिसमें वे अंततः बहुत दूर चले जाते हैं और यह सब दुर्घटनाग्रस्त हो जाता है। अचानक अजेय होने की आभा बिखर जाती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनके निर्णय तर्कसंगत विचारों से नहीं बल्कि ध्यान देने की आवश्यकता से निर्धारित होते हैं औरमहिमा, और अंततः वास्तविकता एक कठिन झटका में पकड़ लेती है।

व्यावहारिक भव्यता

भव्यता मौलिक ऊर्जा का एक रूप है जो हम सभी के पास है। आम तौर पर भव्यता हमें कल्पना करती है कि हम वास्तव में जितना अधिक है उससे अधिक और बेहतर हैं। हम इस काल्पनिक भव्यता को बुला सकते हैं क्योंकि यह हमारी कल्पनाओं और हमें प्राप्त होने वाले किसी भी ध्यान से मिलने वाली तिरछी छाप पर आधारित है। दूसरा रूप, जिसे हम व्यावहारिक भव्यता कहेंगे, प्राप्त करना आसान नहीं है और स्वाभाविक रूप से हमारे पास नहीं आता है, लेकिन यह जबरदस्त शक्ति और आत्म-पूर्ति का स्रोत हो सकता है।

व्यावहारिक भव्यता कल्पना पर नहीं बल्कि वास्तविकता पर आधारित है। ऊर्जा हमारे काम और हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने, समस्याओं को हल करने, या रिश्तों को बेहतर बनाने की हमारी इच्छा में प्रवाहित होती है।

यद्यपि ऊर्जा को चैनल करने का सटीक तरीका आपके क्षेत्र और कौशल स्तर पर निर्भर करेगा, निम्नलिखित पांच बुनियादी सिद्धांत हैं जो उच्च स्तर की पूर्ति प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं जो भव्यता के इस वास्तविकता-आधारित रूप से आ सकते हैं। अपनी भव्य जरूरतों के साथ आओ। आपको ईमानदारी की स्थिति से शुरुआत करने की जरूरत है। आपको अपने आप को स्वीकार करना चाहिए कि आप महसूस करना चाहते हैंमहत्वपूर्ण और ध्यान का केंद्र बनें। केवल इस आत्म-जागरूकता के साथ आप ऊर्जा को कुछ व्यावहारिक और उत्पादक में बदलना शुरू कर सकते हैं। ऊर्जा को एकाग्र करें। विलक्षण भव्यता आपको एक शानदार विचार से दूसरे में उड़ा देगी, सभी प्रशंसाओं और ध्यान की कल्पना करेगी जो आपको प्राप्त होगी लेकिन उनमें से किसी को भी कभी महसूस नहीं करेगी। आपको इसके विपरीत करना चाहिए। आप किसी एकल परियोजना या समस्या पर गहराई से और पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने की आदत डालना चाहते हैं। आप चाहते हैं कि लक्ष्य तक पहुंचना अपेक्षाकृत सरल हो, और महीनों की समय सीमा के भीतर और वर्षों में नहीं। आप इसे रास्ते में मिनी चरणों और लक्ष्यों में तोड़ना चाहेंगे। यहां आपका उद्देश्य हैप्रवाह की स्थिति में प्रवेश करें, जिसमें आपका मन तेजी से काम में लीन हो जाता है, उस बिंदु पर जिस पर विचार विषम घंटों में आपके पास आते हैं। प्रवाह की यह भावना सुखद और व्यसनी होनी चाहिए।

इससे संबंधित, आप चाहते हैं कि इस परियोजना में आपके पास पहले से मौजूद कौशल शामिल हों या विकसित होने की प्रक्रिया में हों। आपका लक्ष्य अपने कौशल स्तर में निरंतर सुधार देखना है, जो निश्चित रूप से आपके ध्यान की गहराई से आएगा। आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। यह आपको आगे बढ़ने के लिए पर्याप्त होना चाहिए।

वास्तविकता के साथ संवाद बनाए रखें। आपकी परियोजना एक विचार से शुरू होती है, और जैसा कि आप इस विचार को सुधारने की कोशिश करते हैं, आप अपनी कल्पना को उड़ान भरने देते हैं, विभिन्न संभावनाओं के लिए खुला रहता है। कुछ बिंदु पर आप नियोजन चरण से निष्पादन तक जाते हैं। अब आपको सक्रिय रूप से उन लोगों से प्रतिक्रिया और आलोचना की खोज करनी चाहिए जिनका आप सम्मान करते हैं या अपने प्राकृतिक दर्शकों से। आप अपनी योजना में खामियों और अपर्याप्तता के बारे में सुनना चाहते हैं, क्योंकि यही आपके कौशल को बेहतर बनाने का एकमात्र तरीका है। यदि परियोजना आपके द्वारा कल्पना किए गए परिणामों में विफल रहती है, या समस्या हल नहीं होती है, तो इसे सीखने का सबसे अच्छा तरीका समझें। विश्लेषण करें कि आपने क्या गलत किया है, जितना संभव हो उतना क्रूर होना।

एक बार जब आपके पास प्रतिक्रिया होती है और परिणामों का विश्लेषण किया जाता है, तो आप इस परियोजना पर लौटते हैं या एक नया शुरू करते हैं, अपनी कल्पना को फिर से ढीला कर देते हैं, लेकिन अनुभव से आपने जो सीखा है उसे शामिल करना। वास्तविकता (प्रतिक्रिया) और आपकी कल्पना के बीच निरंतर संवाद बनाए रखने से, आप कुछ व्यावहारिक और शक्तिशाली बनाएंगे।

यदि आपको अपनी परियोजनाओं में कोई सफलता मिलती है, तो वह तब होता है जब आपको प्राप्त होने वाले ध्यान से पीछे हटना चाहिए। भाग्य ने जो भूमिका निभाई है, या दूसरों से मिली मदद को देखें। जैसा कि अब आप अगले विचार पर ध्यान केंद्रित करते हैं, अपने आप को वर्ग एक पर वापस देखें। कभी भी अपनी प्रशंसा पर आराम न करें या अपनी तीव्रता में कमी न करें। कैलिब्रेटेड चुनौतियों की तलाश करें। व्यावहारिक भव्यता के साथ आपका लक्ष्य लगातार अपने कौशल स्तर से ऊपर की चुनौतियों की तलाश करना है। यदि आपके द्वारा प्रयास की जाने वाली परियोजनाएं आपके कौशल स्तर से नीचे या नीचे हैं, तो आप आसानी से ऊब जाएंगे और कम केंद्रित हो जाएंगे। यदि वे बहुत महत्वाकांक्षी हैं, तो आप अपनी असफलता से कुचला हुआ महसूस करेंगे। हालांकि, अगर उन्हें अंतिम परियोजना की तुलना में अधिक चुनौतीपूर्ण होने के लिए कैलिब्रेट किया जाता है, लेकिन एक मध्यम डिग्री के लिए, आप खुद को उत्साहित और ऊर्जावान पाएंगे। अपनी भव्य ऊर्जा को ढीला होने दें। एक बार जब आप इस ऊर्जा को वश में कर लेते हैं, तो इसे अपनी महत्वाकांक्षाओं और लक्ष्यों की सेवा करते हैं, आपको इसे अवसर पर ढीला करने के लिए सुरक्षित महसूस करना चाहिए। इसे एक जंगली जानवर के रूप में सोचें जिसे अब मुक्त घूमने की जरूरत है और फिरया यह बेचैनी से पागल हो जाएगा। इसका मतलब यह है कि आप कभी-कभी अपने आप को उन विचारों या परियोजनाओं का मनोरंजन करने की अनुमति देते हैं जो अतीत में आपके द्वारा विचार की गई चुनौतियों का प्रतिनिधित्व करते हैं। आप आत्मविश्वास से भरे हुए हैं और आप खुद को परखना चाहते हैं। एक असंबंधित क्षेत्र में एक नया कौशल विकसित करने पर विचार करें, या उस उपन्यास को लिखने पर विचार करें जिसे आपने एक बार माना था

असली काम से व्याकुलता। या बस अपनी कल्पना पर स्वतंत्र लगाम देंजब नियोजन प्रक्रिया में।

> फिर, अपने बेटों के संबंध में मुझे जो कष्ट झेलने पड़े, उससे अभिभूत होकर, मैंने फिर से भेजा और भगवान से पूछा कि मुझे अपना शेष जीवन सबसे खुशी से गुजारने के लिए क्या करना चाहिए; और उसने मुझे उत्तर दिया: "अपने आप को जानकर, हे क्रूसस—इस प्रकार तुम जीवित रहोगे और खुश रहोगे" ... [लेकिन] मेरे पास जो धन था और उन लोगों द्वारा जो मुझे अपना नेता बनने के लिए भीख माँग रहे थे, उन्होंने मुझे दिए गए उपहारों से और उन लोगों द्वारा जो मेरी चापलूसी करते थे, यह कहते हुए कि अगर मैं कमान लेने के लिए सहमत हो जाऊँगा तो वे सभी मेरी आज्ञा मानेंगे और मुझे सबसे महान पुरुषों में होना चाहिए - ऐसे शब्दों से फूला हुआ, जब चारों ओर के सभी राजकुमारों ने मुझे युद्ध में अपना नेता चुना, मैंने अपने आप को सबसे महान मानते हुए आज्ञा स्वीकार कर ली; लेकिन, जैसा कि लगता है, मैं खुद को नहीं जानता था। क्योंकि मैं ने सोचा था कि मैं तेरे विरुद्ध युद्ध करने में सक्षम हूं; लेकिन मैं तुम्हारे लिए कोई मुकाबला नहीं था। इसलिए, जैसा कि मैं इस प्रकार ज्ञान के बिना था, मेरे पास मेरे न्यायपूर्ण रेगिस्तान हैं।
>
> -ज़ेनोफॉन, साइरस की शिक्षा

12

आप के भीतर मर्दाना या स्त्री को फिर से कनेक्ट करें

लिंग कठोरता का नियम

हम सभी में मर्दाना और स्त्री गुण होते हैं- इनमें से कुछ आनुवंशिक होते हैं, और इनमें से कुछ विपरीत लिंग के माता-पिता के गहन प्रभाव से आते हैं। लेकिन समाज में एक सुसंगत पहचान पेश करने की आवश्यकता में, इन गुणों को दबाने के लिए, हमसे अपेक्षित मर्दाना या स्त्री भूमिका के साथ अधिक पहचान करना। और हम इसके लिए कीमत चुकाते हैं। हम अपने चरित्र के लिए मूल्यवान आयाम खो देते हैं। हमारी सोच और अभिनय के तरीके कठोर हो जाते हैं। विपरीत लिंग के सदस्यों के साथ हमारे संबंध पीड़ित हैं क्योंकि हम उन्हें अपनी कल्पनाओं और शत्रुता पर प्रोजेक्ट करते हैं। आपको इन खोए हुए मर्दाना या स्त्री लक्षणों के बारे में पता होना चाहिए और धीरे-धीरे उनसे फिर से जुड़ना चाहिए, इस प्रक्रिया में रचनात्मक शक्तियों को उजागर करना चाहिए। आप अपनी सोच में अधिक तरल हो जाएंगे। अपने चरित्र के लिए मर्दाना या स्त्री उपक्रम लाने में, आप प्रामाणिक रूप से स्वयं बनकर लोगों को मोहित करेंगे। अपेक्षित लिंग भूमिका न निभाएं, बल्कि वह बनाएं जो आपको सूट करे।

> यह प्यार का भयानक धोखा है कि यह हमें बाहरी दुनिया की एक महिला के साथ नहीं बल्कि हमारे मस्तिष्क में बनी एक गुड़िया के साथ खेलने में उलझाने से शुरू होता है - एकमात्र महिला जो हमारे पास हमेशा हमारे निपटान में होती है, केवल एक ही हमारे पास कभी भी होगी।
>
> -मार्सेल प्राउस्ट

मानव प्रकृति की कुंजी

जब हम प्यार में होते हैं, तो हम उन भावनाओं के शिकार हो जाते हैं जिन्हें हम नियंत्रित नहीं कर सकते। हम उन भागीदारों के विकल्प बनाते हैं जिन्हें हम तर्कसंगत रूप से समझा नहीं सकते हैं, और अक्सर ये विकल्प दुर्भाग्यपूर्ण होते हैं। और अक्सर हम भागीदारों के एक ही प्रकार के बुरे विकल्प दोहराते हैं, जैसे कि कुछ आंतरिक दानव द्वारा मजबूर किया गया हो।

हम अपने आप को पूर्वव्यापी में बताना पसंद करते हैं कि जब हम प्यार में थे, तो एक प्रकार का अस्थायी पागलपन हम पर हावी हो गया। हम ऐसे क्षणों के बारे में सोचते हैं, अपवाद का प्रतिनिधित्व करते हैं, नियम नहीं, हमारे चरित्र के लिए। लेकिन हमें मनोरंजन करना चाहिए

फिलहाल विपरीत संभावना - हमारे सचेत दिन-प्रतिदिन के जीवन में, हम नींद में चल रहे हैं, इस बात से अनजान हैं कि हम वास्तव में कौन हैं; हम दुनिया के सामने तर्कसंगतता का मोर्चा पेश करते हैं, और हम वास्तविकता के लिए मुखौटा की गलती करते हैं। जब हम प्यार में पड़ते हैं, तो हम वास्तव में खुद को और अधिक कर रहे हैं। हम अपने स्वभाव में आवश्यक तर्कहीनता की वास्तविकता से अधिक जुड़े हुए हैं।

इन परिवर्तित अवस्थाओं को देखते हुए, हम उन्हें कब्जे के रूपों के रूप में वर्णित करने के लिए ललचा सकते हैं। हम आम तौर पर तर्कसंगत व्यक्ति ए हैं, लेकिन एक मोह के प्रभाव में, तर्कहीन व्यक्ति बी उभरने लगता है। सबसे पहले, ए और बी उतार-चढ़ाव कर सकते हैं और यहां तक कि एक-दूसरे में मिश्रण भी कर सकते हैं, लेकिन हम जितना गहरा प्यार करते हैं, उतना ही यह व्यक्ति बी है जो हावी होता है। व्यक्ति बी उन लोगों में गुणों को देखता है जो वहां नहीं हैं, उन तरीकों से कार्य करता है जो प्रतिकूल और यहां तक कि आत्म-विनाशकारी हैं, अवास्तविक उम्मीदों के साथ काफी अपरिपक्व है, और ऐसे निर्णय लेता है जो अक्सर व्यक्ति ए के लिए बाद में रहस्यमय होते हैं।

जब इन स्थितियों में हमारे व्यवहार की बात आती है, तो हम वास्तव में कभी नहीं समझते कि क्या हो रहा है। लेकिन प्रख्यात मनोवैज्ञानिककार्ल जंग-जिन्होंने अपने बहुत लंबे करियर के दौरान दर्दनाक प्रेम संबंधों की कहानियों के साथ हजारों पुरुषों और महिलाओं का विश्लेषण किया- जब हम प्यार में पड़ते हैं तो हमारे साथ क्या होता है, इसके लिए शायद सबसे गहरा स्पष्टीकरण दिया गया। जंग के अनुसार, हम वास्तव में ऐसे क्षणों में ग्रस्त हैं। उन्होंने इकाई (व्यक्ति बी) को दिया जो हमें एनिमा (पुरुष के लिए) और एनिमस (महिला के लिए) नाम देता है। यह इकाई हमारे अचेतन में मौजूद है लेकिन सतह पर आती है जब विपरीत लिंग का व्यक्ति हमें मोहित करता है।

लड़के और आदमी का बेहोश स्त्री हिस्सा वह है जिसे जंग एनिमा कहता है। लड़की और महिला का बेहोश मर्दाना हिस्सा थानिमस है। एक बार जब हम विपरीत लिंग के व्यक्ति के साथ मोहित हो जाते हैं, तो थीनिमा और दुश्मनी जीवन में हलचल होती है। हम दूसरे के प्रति जो आकर्षण महसूस करते हैं, वह विशुद्ध रूप से शारीरिक हो सकता है, लेकिन अधिक बार जो व्यक्ति हमारा ध्यान आकर्षित करता हैअनजाने में हमारी माता या पिता के लिए कुछ समानता-शारीरिक या मनोवैज्ञानिक-सहन करता है। याद रखें कि यह मौलिक संबंध आवेशित ऊर्जा, उत्तेजना और जुनून से भरा है जो दमित हैं लेकिन बाहर आने के लिए तरस रहे हैं। एक व्यक्ति जो हम में इन संघों को ट्रिगर करता है, वह हमारे लिए एक चुंबक होगाध्यान, भले ही हम अपने आकर्षण के स्रोत से अवगत न हों।

क्योंकि हम वास्तव में महिलाओं और पुरुषों से संबंधित नहीं हैं क्योंकि वे हैं, बल्कि हमारे अनुमानों के लिए, हम अंततः उनमें निराश महसूस करेंगे जैसे कि वे हमारी कल्पना नहीं करने के लिए दोषी हैं। संबंध अक्सर दोनों पर गलत पढ़ने और गलत संचार से अलग हो जाते हैं

पक्ष, और इसके स्रोत से अवगत नहीं, हम अगले व्यक्ति के साथ ठीक उसी चक्र से गुजरेंगे।

मानव प्रकृति के छात्र के रूप में आपका कार्य तीन गुना है: सबसे पहले आपको एनिमा और दुश्मनी का निरीक्षण करने की कोशिश करनी चाहिए क्योंकि वे खुद को दूसरों में प्रकट करते हैं, खासकर उनके अंतरंग संबंधों में। इन स्थितियों में उनके व्यवहार और पैटर्न पर ध्यान देकर, आपके पास उनके अचेतन तक पहुंच होगी जो आम तौर पर आपको अस्वीकार कर दिया जाता है। उन लोगों पर विशेष ध्यान देंजो हाइपरमर्दाना या हाइपरफेमिनिन हैं। आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सतह के नीचे पुरुष के लिए एक बहुत ही स्त्री एनिमा और महिला के लिए एक बहुत ही मर्दाना है।

आपका दूसरा काम अपने भीतर के प्रोजेक्टिंग तंत्र के बारे में जागरूक होना है। अनुमानों की आपके जीवन में सकारात्मक भूमिका होती है, और आप चाहते हुए भी उन्हें रोक नहीं सकते थे, क्योंकि वे इतने स्वचालित और बेहोश हैं। लेकिन एक बार जब संबंध विकसित हो जाता है, तो आपको अनुमानों को वापस लेने के लिए शक्ति और जागरूकता की आवश्यकता होती है, ताकि आप महिलाओं और पुरुषों को देखना शुरू कर सकें क्योंकि वे वास्तव में हैं। ऐसा करने में, शायद आप महसूस करेंगे कि आप वास्तव में कितने असंगत हैं, या इसके विपरीत। एक बार वास्तविक व्यक्ति से जुड़ने के बाद, आप उसे आदर्श बनाना जारी रख सकते हैं, लेकिन यह उसके पास वास्तविक सकारात्मक गुणों पर आधारित होगा। आप यह सब अपने स्वयं के पैटर्न और दूसरों पर प्रोजेक्ट करने के लिए आपके द्वारा किए जाने वाले गुणों के प्रकारों के बारे में जागरूक होकर पूरा कर सकते हैं।

आपका तीसरा काम है अपने भीतर झांकना, उन स्त्रैण या पुरुषत्व को देखना जो आपके भीतर दमित और अविकसित हैं। वह मुखरताआप एक पुरुष में देखना चाहते हैं, या एक महिला में सहानुभूति, कुछ ऐसा है जिसे आपको अपने भीतर विकसित करने की आवश्यकता है, उस स्त्री या मर्दाना स्वर को बाहर लाना। आप जो कर रहे हैं, संक्षेप में, अपने रोजमर्रा के व्यक्तित्व में उन लक्षणों को एकीकृत कर रहा है जो आपके भीतर हैं लेकिन दमित हैं। वे आपके रोजमर्रा के स्व का हिस्सा बन जाएंगे, और लोग उस प्रामाणिकता के लिए तैयार होंगे जो वे आप में महसूस करते हैं।

लिंग प्रक्षेपण-प्रकार

यद्यपि अनंत भिन्नताएं हैं, नीचे आपको छह अधिक सामान्य प्रकार के लिंग अनुमान मिलेंगे। आपको इस ज्ञान का उपयोग तीन तरीकों से करना चाहिए: सबसे पहले, आपको प्रक्षेपण के इन रूपों में से किसी एक की ओर किसी भी प्रवृत्ति को अपने आप में पहचानना चाहिए। दूसरा, आपको इसे एक अमूल्य उपकरण के रूप में उपयोग करना चाहिएअन्य लोगों के बेहोश तक पहुंच प्राप्त करने के लिए, उनके एनिमा को देखने के लिए

और कार्रवाई में दुश्मनी। और अंत में, आपको इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि दूसरे आपकी जरूरतों और कल्पनाओं को कैसे पेश करेंगे। इससे पहले कि यह आपको फंसाए, इसके बारे में जागरूक होना बेहतर है। शैतानी रोमांटिक: इस परिदृश्य में महिला के लिए, जो आदमी उसे मोहित करता है-अक्सर बूढ़ा और सफल-एक रेक की तरह लग सकता है, जो मदद नहीं कर सकता लेकिन युवा महिलाओं का पीछा करता है। लेकिन वह एरोमेंटिक भी है। वह फैसला करती है कि वह उसे बहकाएगी और उसका निशाना बनेगीध्यान। लेकिन किसी तरह वह उतना मजबूत, मर्दाना या रोमांटिक नहीं है जितना उसने कल्पना की थी। उसे वांछित ध्यान नहीं मिलता है, या यह बहुत लंबे समय तक नहीं रहता है। वह सुधर नहीं सकता, और उसे छोड़ देता है।

यह अक्सर उन महिलाओं का प्रक्षेपण होता है जिनके पिता के साथ गहन, यहां तक कि इश्कबाज संबंध थे। यह उसका आजीवन लक्ष्य बन जाता हैइस ध्यान और इसके साथ जाने वाली शक्ति को पुनः प्राप्त करना। पिता की आकृति के साथ कोई भी जुड़ाव प्रोजेक्टिंग तंत्र को चिंगारी देगा, और वह आदमी के रोमांटिक स्वभाव को आविष्कार या अतिरंजित करेगी।

इस परिदृश्य में महिलाएं पिता द्वारा उन पर दिए गए शुरुआती ध्यान से फंस गई हैं। बाद में उस ध्यान को प्राप्त करने के लिए उन्हें लगातार आकर्षक, प्रेरक और इश्कबाज होना चाहिए। उनकी दुश्मनी मोहक है, लेकिन एक आक्रामक, मर्दाना धार के साथ, पिता की ऊर्जा का इतना अवशोषित हो गया है। ऐसी महिलाओं के लिए जाल से बाहर निकलने का एकमात्र तरीका पैटर्न को देखना है, पिता को पौराणिक कथाओं को रोकना है, और इसके बजाय उस नुकसान पर ध्यान केंद्रित करना है जो उसने उन्हें अनुचित ध्यान दिया है। पूर्णता की मायावी महिला: वह सोचता है कि उसे आदर्श महिला मिल गई है। यद्यपि उसके पास महिला के साथ कुछ वास्तविक मुठभेड़ हुई है, लेकिन वह उसके साथ सभी प्रकार के सकारात्मक अनुभवों की कल्पना कर सकता है। जब वह इस आदर्श महिला की बात करता है, तो आप देखेंगे कि उसे इतना परिपूर्ण बनाने के बारे में बहुत अधिक ठोस विवरण नहीं है। यदि वह एक रिश्ता बनाने का प्रबंधन करता है, तो वह जल्दी से मोहभंग हो जाएगा। वह वह नहीं है जो उसने सोचा था कि वह थी; उसने उसे गुमराह किया। फिर वह अपनी कल्पना को प्रोजेक्ट करने के लिए अगली महिला के पास जाता है।

इस प्रक्षेपण के लिए प्रवण पुरुषों में अक्सर माताएं होती थीं जो उनके लिए पूरी तरह से नहीं थीं। शायद ऐसी माँ को उम्मीद थी कि बेटा उसे दे देध्यान और मान्यता वह अपने पति से नहीं मिल रही थी। इस उलटफेर के कारण, जब लड़का एक आदमी बन जाता है, तो वह एक महान खालीपन महसूस करता हैअंदर जिसे उसे लगातार भरने की जरूरत है। वह जो कुछ भी मौखिक रूप से नहीं कह सकता है

चाहता है या वह क्या याद करता है, इसलिए उसकी कल्पना की अस्पष्टता। उनका अपनानिमा थोड़ा स्वप्निल, आत्मनिरीक्षण और मूडी है, जो कि वह व्यवहार है जो वह प्यार में होने पर प्रदर्शित करता है।

इस प्रकार के पुरुषों को अपने पैटर्न की प्रकृति को पहचानना चाहिए। उन्हें वास्तव में एक वास्तविक महिला को खोजने और उसके साथ बातचीत करने, उसकी अपरिहार्य खामियों को स्वीकार करने और खुद को और अधिक देने की आवश्यकता है। वे अपनी स्वयं की स्त्री भावना से बहुत अलग हैं और उन्हें अपनी विचार प्रक्रियाओं को ढीला करने की आवश्यकता है। प्यारा विद्रोही: उस महिला के लिए जो इस प्रकार के लिए तैयार है, जो आदमी उसे साज़िश करता है, उसके पास अधिकार के लिए ध्यान देने योग्य तिरस्कार है। शैतानी रोमांटिक के विपरीत, यह आदमी अक्सर युवा होगा और इतना सफल नहीं होगा। वह परिचितों के अपने सामान्य सर्कल के बाहर भी होगा। उसके साथ संबंध रखना हमेशा थोड़ा वर्जित होगा। यदि कोई रिश्ता बनता है, हालांकि, वह उसके लिए एक पूरी तरह से अलग पक्ष देखेगी। टैटू और मुंडा सिर के बावजूद, वह काफी पारंपरिक, नियंत्रित और दबंग है। रिश्ता टूट जाएगा, लेकिन कल्पना बनी रहेगी।

इस प्रक्षेपण वाली महिला में अक्सर एक मजबूत, पितृसत्तात्मक पिता होता थाजो दूर और सख्त था। एक लड़की के रूप में वह विद्रोह करने और पिता के नियंत्रण के खिलाफ खुद को मुखर करने का सपना देखती थी, लेकिन अक्सर वह आज्ञा मानने और अपमानजनक बेटी की भूमिका निभाने के लिए कम हो जाती थी। विद्रोह करने की उसकी इच्छा दमित हो गई और उसकी दुश्मनी में चली गई, जो काफी गुस्से और आक्रोश में है। खुद को विद्रोह विकसित करने के बजाय, वह इसे विद्रोही पुरुष के रूप में बाहरी बनाना चाहती है। अक्सर वह एक ऐसे व्यक्ति को चुनती है जो अपेक्षाकृत युवा है क्योंकि इससे उसे कम खतरा होता है, पितृसत्ता से कम। लेकिन उसकी युवावस्था और अपरिपक्वता एक स्थिर संबंध बनाना लगभग असंभव बना देती है, और जैसे-जैसे वह बढ़ती जाएगी, उसका क्रोधित पक्ष सामने आ जाएगा।

एक बार जब एक महिला पहचानती है कि वह इस प्रक्षेपण के लिए प्रवण है, तो उसे एक साधारण तथ्य के साथ आना चाहिए: वह वास्तव में क्या चाहती हैस्वतंत्रता, मुखरता और खुद में अवज्ञा करने की शक्ति विकसित करना है। द फॉलन वुमन: प्रश्न में पुरुष के लिए, जो महिला मोहित करती हैवह उन लोगों से बहुत अलग लगती है जिन्हें वह जानता है। शायद वह एक अलग संस्कृति या सामाजिक वर्ग से आती है। शायद वह उतनी पढ़ी-लिखी नहीं है जितनी वह है। उसके चरित्र और उसके अतीत के बारे में कुछ संदिग्ध हो सकता है। उसे सुरक्षा, शिक्षा और धन की आवश्यकता है। वह एक होगा

उसे बचाने और ऊपर उठाने के लिए। लेकिन किसी तरह वह उसके जितना करीब आता है, उतना ही कम निकलता है जैसा कि उसने उम्मीद की थी।

इस प्रकार के पुरुषों में अक्सर बचपन में मजबूत माँ के आंकड़े होते थे। वे स्कूल में अच्छे, आज्ञाकारी लड़के, उत्कृष्ट छात्र बन गए। लेकिनअनजाने में वे उन महिलाओं के लिए तैयार होते हैं जो अपूर्ण, बुरी, संदिग्ध चरित्र की हैं। उन्होंने लड़कों के रूप में उनके चरित्र के चंचल, कामुक और मिट्टी के पक्षों को दबा दिया है। वे बहुत कठोर और सभ्य हैं। इन गुणों से संबंधित होने का एकमात्र तरीका उन महिलाओं के माध्यम से है जो खुद से बहुत अलग दिखाई देती हैं। वे ऐसी महिलाओं की कमजोरी और भेद्यता पर प्रोजेक्ट करते हैं। वे खुद को बताते हैं कि वे उनकी मदद और रक्षा करना चाहते हैं। लेकिनजो चीज उन्हें वास्तव में आकर्षित करती है, वह है खतरे और शरारती सुख जो ये महिलाएं वादा करती हैं। ऐसी महिलाओं की ताकत को कम आंकते हुए, वे अक्सर अपने मोहरे के रूप में समाप्त हो जाती हैं। उनका एनिमा निष्क्रिय और मर्दवादी है।

इस तरह के प्रक्षेपण में संलग्न पुरुषों को अपने चरित्र के कम पारंपरिक पक्षों को विकसित करने की आवश्यकता होती है। फॉलन वुमन प्रकार की तलाश में वे जो चाहते हैं, उसे प्राप्त करने के लिए नहीं, वे वास्तव में किसी भी प्रकार की महिला के साथ अपने आग्रह को संतुष्ट करना शुरू कर सकते हैं, निष्क्रिय रूप से उन्हें भटकाने के लिए इंतजार नहीं कर रहे हैं, लेकिन सक्रिय रूप से दोषी सुखों की शुरुआत कर रहे हैं। सुपीरियर मैन: वह शानदार, कुशल, मजबूत और स्थिर लगता है। आत्मविश्वास और शक्ति को विकीर्ण करता है। वह एक उच्चाधिकार प्राप्त व्यवसायी, प्रोफेसर, एक कलाकार, एक गुरु हो सकता है। भले ही वह बूढ़ा हो और शारीरिक रूप से आकर्षक न हो, उसका आत्म-आश्वासन उसे एक आकर्षक आभा देता है। इस प्रकार की ओर आकर्षित महिला के लिए, उसके साथ एक रिश्ता उसे ताकत और श्रेष्ठता की अप्रत्यक्ष भावना देगा।

महिलाओं के बीच इस प्रकार का प्रक्षेपण बहुत आम है। यह हीनता की भावनाओं से उपजा है। कभी भी अपनी ताकत या आत्मविश्वास विकसित नहीं करने के बाद, वह पुरुषों में इन गुणों की खोज करेगी और उनमें से किसी भी निशान को अतिरंजित करेगी। कई पुरुष जो उसे प्यार करना पसंद करते हैंएक महिला का ध्यान, अक्सर छोटे, जिन्हें वे नियंत्रित कर सकते हैं और नियंत्रित कर सकते हैं। यह छात्र को बहकाने वाला क्लासिक प्रोफेसर होगा। क्योंकि ऐसे पुरुष शायद ही कभी शानदार, चतुर और आत्मविश्वासी होते हैं जैसा कि वह कल्पना करती है, महिला या तो निराश होती है और छोड़ देती है या अपने कम आत्मसम्मान में फंस जाती है, अपने जोड़तोड़ के लिए झुकती है और किसी भी समस्या के लिए खुद को दोषी ठहराती है। ऐसी महिला को क्या करने की ज़रूरत है, पहले यह महसूस करना है कि हेरिनसिक्योरिटी का स्रोत दूसरों की महत्वपूर्ण राय है, जिसे उसने स्वीकार कर लिया है औरआंतरिक। उसे अपनी मुखरता विकसित करने के लिए सक्रिय रूप से काम करना चाहिए और

अपने कार्यों के माध्यम से आत्मविश्वास - परियोजनाओं पर ले जाना, व्यवसाय शुरू करना, एक शिल्प में महारत हासिल करना। वास्तविक आत्मविश्वास के साथ वह तब उन पुरुषों के वास्तविक मूल्य और चरित्र को मापने में सक्षम होगी जिनसे वह मिलती है। उसकी पूजा करने वाली महिला: वह प्रेरित और महत्वाकांक्षी है, लेकिन उसका जीवन कठिन है। वह अपने जीवन में कुछ कमी महसूस करता है। फिर साथ में एक महिला आती हैजो उसके प्रति चौकस है, गर्म है, और आकर्षक है। वह उसकी प्रशंसा करने लगती है। यह उसे पूरा करने के लिए महिला है, उसे आराम देने में मदद करने के लिए। लेकिन फिर, जैसे-जैसे संबंध विकसित होता है, वह अब इतनी अच्छी और चौकस नहीं लगती है। उसने निश्चित रूप से उसकी प्रशंसा करना बंद कर दिया है। वह निष्कर्ष निकालता है कि उसने उसे धोखा दिया है या बदल गया है। इस तरह के विश्वासघात से उसे गुस्सा आता है।
यह पुरुष प्रक्षेपण आम तौर पर मां के साथ एक विशेष प्रकार के रिश्ते से उपजा है- वह अपने बेटे को प्यार करती है और उसे ध्यान से नहलाती है। वह लड़के को आत्मविश्वास से भर देती है; वह उसका आदी हो जाता हैध्यान और उसकी गर्म, लिफाफा उपस्थिति को तरसता है, जो कि वह चाहती है।

जब वह बड़ा होता है, तो वह अक्सर काफी महत्वाकांक्षी होता है, हमेशा अपनी माँ की उम्मीदों पर खरा उतरने की कोशिश करता है। वह एक निश्चित प्रकार की महिला को चुनता है और फिर उसे माँ की भूमिका निभाने के लिए सूक्ष्म रूप से स्थान देता है - अपने अहंकार को आराम देने, प्यार करने और पंप करने के लिए। कई उदाहरणों में, महिला को समझ में आएगा कि उसने उसे इस भूमिका में कैसे हेरफेर किया है, और वह इसे नाराज करेगी। आगामी ब्रेकअप आदमी के लिए बहुत दर्दनाक होगा, क्योंकि उसने अपने शुरुआती वर्षों से ऊर्जा का निवेश किया है और इसे मां की आकृति से परित्याग के रूप में महसूस करेगा।
इस मामले में आदमी को अपने जीवन में इन रिश्तों के पैटर्न को देखना चाहिए। यह उसे क्या संकेत देना चाहिए कि उसे उन मातृत्व गुणों के भीतर से विकसित करने की आवश्यकता है जो वह महिलाओं पर प्रोजेक्ट करता है। उसे खुद की देखभाल करने में सक्षम होना चाहिए।

मूल पुरुष / महिला

हम मनुष्यों के लिए एक आम अनुभव यह है कि जीवन में एक निश्चित बिंदु पर - अक्सर चालीस वर्ष की आयु के पास - हम उस दौर से गुजरते हैं जिसे मध्य जीवन संकट के रूप में जाना जाता है। हम परिवर्तन चाहते हैं, और हम इसे एक नए कैरियर या रिश्ते, कुछ नए अनुभवों, यहां तक कि कुछ खतरे के माध्यम से देखते हैं। इस तरह के बदलाव हमें एक अल्पकालिक चिकित्सीय झटका दे सकते हैं, लेकिन वे समस्या के वास्तविक स्रोत को अछूता छोड़ देते हैं, और अस्वस्थता वापस आ जाएगी।

आइए हम इस घटना को एक अलग कोण से देखें - पहचान के संकट के रूप में। बच्चों के रूप में, हमारे पास स्वयं की तरल भावना थी। लेकिन हमारी युवावस्था मेंहमें एक सामाजिक आत्म को आकार देना था, जो सामंजस्यपूर्ण था और हमें एक समूह में फिट करने की अनुमति देगा। ऐसा करने के लिए हमें अपनी मुक्त-प्रवाह वाली भावना को ट्रिम और कसना पड़ा। और इस कसने का अधिकांश हिस्सा लिंग भूमिकाओं के इर्द-गिर्द घूमता है। हमें अपने आप के मर्दाना या स्त्री पहलुओं को दबाना पड़ा, ताकि एक अधिक सुसंगत आत्म को महसूस किया जा सके और प्रस्तुत किया जा सके।
लेकिन जैसे-जैसे साल बीतते हैं, हम जो लिंग भूमिका निभाते हैं, वह अधिक से अधिक तय हो जाती है, और हम यह महसूस करना शुरू कर देते हैं कि हमने कुछ आवश्यक खो दिया है, कि हम लगभग अजनबी हैं कि हम अपनी युवावस्था में कौन थे। हम असंतुलित हो गए हैं, हमारी भूमिका और दूसरों के सामने पेश किए जाने वाले मुखौटे के साथ बहुत सख्ती से पहचाने जाते हैं। हमारी मूल प्रकृति में उन गुणों को शामिल किया गया है जो हम माता या पिता से अवशोषित करते हैं, और विपरीत लिंग के लक्षण जो जैविक रूप से हमारा एक हिस्सा हैं।

आपकी मूल प्रकृति की वापसी में तात्विक शक्ति होती है। आप के भीतर प्राकृतिक स्त्री या मर्दाना भागों से अधिक संबंधित करके, आप ऊर्जा है कि दमित किया गया है दिलाने; आपका मन अपनी प्राकृतिकता को पुनः प्राप्त करेगा; और अपने लिंग भूमिका के संबंध में आपके पास रक्षात्मकता से खुद को मुक्त करके, आप सुरक्षित महसूस करेंगे कि आप कौन हैं। इस वापसी की आवश्यकता है कि आप सोच और अभिनय की शैलियों के साथ खेलते हैं जो आपके असंतुलन के आधार पर अधिक मर्दाना या स्त्री हैं। मर्दाना और सोच की स्त्री शैली: मर्दाना सोच इस बात पर ध्यान केंद्रित करती है कि घटनाओं को एक दूसरे से अलग करने और उन्हें वर्गीकृत करने की ओर ध्यान केंद्रित करना। यह उन्हें बेहतर लेबल करने के लिए चीजों के बीच विरोधाभासों की तलाश करता है। यह एक मशीन की तरह चीजों को अलग करना चाहता है, और अलग-अलग हिस्सों का विश्लेषण करता है जो पूरे में जाते हैं।

स्त्री चिंतन स्वयं को अलग दिशा में उन्मुख करता है। यह पूरे पर ध्यान केंद्रित करना पसंद करता है,कैसे भागों एक दूसरे से जुड़ते हैं, समग्र गेस्टाल्ट। लोगों के एक समूह को देखते हुए, यह देखना चाहता है कि वे एक दूसरे से कैसे संबंधित हैं। समय में घटनाओं की जांच करने के बजाय, यह जैविक प्रक्रिया पर ही ध्यान केंद्रित करता है, कैसे एक चीज दूसरे में बढ़ती है।
लगभग सभी लोग सोच की एक शैली की ओर अधिक झुकेंगे। आप अपने लिए जो चाहते हैं वह दूसरी दिशा में अधिक झुकाव करके संतुलन बनाना है। यदि आप मर्दाना पक्ष पर अधिक हैं, तो आप उन क्षेत्रों को चौड़ा करना चाहते हैं जिन्हें आप देखते हैं, ज्ञान के विभिन्न रूपों के बीच संबंध ढूंढते हैं। यदि आप स्त्री दिशा में अधिक झुकते हैं, तो आपको ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होना चाहिए और

विशिष्ट समस्याओं में खुदाई करना, अपनी खोज और मल्टीटास्क को चौड़ा करने के लिए आवेग को कम करना। मर्दाना और स्त्री शैली की कार्रवाई: जब कार्रवाई करने की बात आती है, तो मर्दाना प्रवृत्ति आगे बढ़ने, स्थिति का पता लगाने, हमला करने और जीतने की होती है। यदि रास्ते में बाधाएं हैं, तो यह उनके माध्यम से धक्का देने की कोशिश करेगा। यह आक्रामक पर रहने और जोखिम लेने से आनंद प्राप्त करता है।

जब किसी समस्या या कार्रवाई करने की आवश्यकता का सामना करना पड़ता है, तो स्त्री शैली अक्सर पहले तत्काल स्थिति से हटना पसंद करती है और विकल्पों पर अधिक गहराई से विचार करती है। यह अक्सर संघर्ष से बचने, संबंधों को सुचारू बनाने, लड़ाई में जाने के बिना जीतने के तरीकों की तलाश करेगा।

आक्रामक, मर्दाना झुकाव वाले लोगों के लिए, संतुलन किसी भी कार्रवाई को करने से पहले खुद को वापस कदम उठाने के लिए प्रशिक्षण से आएगा। उन लोगों के लिएस्त्री शैली के साथ, अपने आप को विभिन्न डिग्री के आदी होना सबसे अच्छा हैसंघर्ष और टकराव, ताकि इसका कोई भी परिहार रणनीतिक हो और डर से बाहर न हो। आत्म-मूल्यांकन और सीखने की मर्दाना और स्त्री शैली: जैसा कि अध्ययनों से पता चला है, जब पुरुष गलतियाँ करते हैं तो वे बाहर की ओर देखते हैं और अन्य लोगों या परिस्थितियों को दोष देते हैं। दूसरी ओर, पुरुषों को लगता है कि वे जीवन में किसी भी सफलता के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार हैं। महिलाओं के लिए, यह विपरीत है: जब विफलता होती है, तो वे खुद को दोष देते हैं और अंदर की ओर देखते हैं।

मर्दाना शैली वाले लोगों के लिए, जब सीखने और खुद को सुधारने की बात आती है, तो आदेश को उलटना सबसे अच्छा है - जब आप गलतियाँ करते हैं तो अंदर की ओर देखना और सफलता मिलने पर बाहर की ओर देखना। स्त्री शैली वाले लोगों के लिए, विफलताओं या गलतियों के बाद खुद को मारना आसान है। आत्मनिरीक्षण बहुत दूर जा सकता है। आपको परिचर मूर्खता के बिना, मर्दाना आत्मविश्वास को अधिक अपनाने की आवश्यकता है। लोगों और नेतृत्व से संबंधित मर्दाना और स्त्री शैलियों: पुरुष चिम्पांजी के साथ, मर्दाना शैली की स्थापना करने वाले समूह में एक नेता की आवश्यकता होती है, और या तो उस भूमिका की आकांक्षा होती है या सबसे वफादार अनुयायी होने के द्वारा शक्ति प्राप्त होती है। पुरुष अत्यधिक स्थिति के प्रति जागरूक होते हैं, समूह में अपनी जगह के बारे में हाइपरवेयर होते हैं। नेतृत्व की मर्दाना शैली स्पष्ट लक्ष्यों की पहचान करना और उन तक पहुंचना है। यह परिणामों पर जोर देता है, हालांकि वे हासिल किए जाते हैं।

स्त्री शैली समूह भावना को बनाए रखने और रिश्तों को सुचारू रखने के बारे में अधिक है, जिसमें कम अंतर हैं। परिणाम महत्वपूर्ण हैं, लेकिन जिस तरह से उन्हें हासिल किया जाता है, प्रक्रिया भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

मर्दाना शैली वाले लोगों के लिए, नेतृत्व की अवधारणा को बढ़ाना महत्वपूर्ण है। जब आप व्यक्तियों के बारे में अधिक गहराई से सोचते हैंटीम में और उन्हें और अधिक शामिल करने के लिए रणनीति बनाते हैं, तो आप समूह की ऊर्जा और रचनात्मकता को उलझाते हुए बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।
स्त्री शैली वाले लोगों के लिए, आपको एक मजबूत नेतृत्व की भूमिका निभाने से डरना नहीं चाहिए, खासकर संकट के समय में। हालांकि महिलाएं निश्चित रूप से बेहतर श्रोता हैं, कभी-कभी यह जानना सबसे अच्छा होता है कि कब सुनना बंद करना है और आपके द्वारा चुनी गई योजना के साथ जाना है।

> पौरुष पुरुषों में जो सबसे सुंदर है वह कुछ स्त्रैण है; सबसे सुंदर इन्फेमिनिन महिलाओं को क्या है कुछ मर्दाना है।
>
> -सुसान सोंटाग

13

उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें

लक्ष्यहीनता का नियम

जानवरों के विपरीत, उन्हें पिछले खतरों का मार्गदर्शन करने के लिए उनकी प्रवृत्ति के साथ, हम मनुष्यों को हमारे सचेत निर्णयों पर भरोसा करना होगा। जब हम अपने करियर पथ की बात करते हैं और जीवन में अपरिहार्य असफलताओं को संभालते हैं तो हम सबसे अच्छा कर सकते हैं। लेकिन हमारे दिमाग के पीछे हम दिशा की समग्र कमी को महसूस कर सकते हैं, क्योंकि हम इस तरह से और उस तरह से हमारे मूड और दूसरों की राय से खींचे जाते हैं। हम इस नौकरी में, इस जगह पर कैसे समाप्त हुए? इस तरह के बहाव से डेडएंड हो सकते हैं। इस तरह के भाग्य से बचने का तरीका उद्देश्य की भावना विकसित करना है,जीवन में हमारी कॉलिंग की खोज करना और हमारे निर्णयों में हमारा मार्गदर्शन करने के लिए इस तरह के ज्ञान का उपयोग करना। हम अपने आप को और अधिक गहराई से जानते हैं - हमारे स्वाद और झुकाव। हम खुद पर भरोसा करते हैं, यह जानते हुए कि कौन सी लड़ाई और चक्कर से बचना है। यहां तक कि संदेह के हमारे क्षणों, यहां तक कि हमारी विफलताओं का भी एक उद्देश्य है - हमें मजबूत करना। ऐसी ऊर्जा और दिशा के साथ, हमारे कार्यों में अजेय बल है।

जिसके पास जीने का कारण है, वह लगभग किसी भी तरह से सहन कर सकता है।
-फ्रेडरिक नीत्शे

मानव प्रकृति की कुंजी

बहुत दूर के अतीत में, लोगों के करियर और जीवन विकल्प कुछ हद तक सीमित थे। वे उनके लिए उपलब्ध विशेष नौकरियों या भूमिकाओं में बस जाएंगे और दशकों तक वहां रहेंगे। कुछ बुजुर्ग हस्तियाँ, जैसे गुरु, परिवार के सदस्य, धार्मिक नेता- ज़रूरत पड़ने पर कुछ दिशा दे सकते हैं। लेकिन आज इस तरह की स्थिरता और मदद मिलना मुश्किल है, क्योंकि दुनिया कभी अधिक तेज़ी से बदलती है। हर कोई इसे बनाने के लिए कठोर संघर्ष में फंस गया है; लोग कभी भी अपनी जरूरतों और एजेंडों में इतने व्यस्त नहीं रहे हैं। की सलाह

हमारे माता-पिता इस नए आदेश में पूरी तरह से पुरातन हो सकते हैं। इस अभूतपूर्व स्थिति का सामना करते हुए, हम दो तरीकों में से एक में प्रतिक्रिया करते हैं।

हम में से कुछ, सभी परिवर्तनों से उत्साहित, वास्तव में इस नए आदेश को गले लगाते हैं। हम प्रयोग कर सकते हैं, कई अलग-अलग नौकरियों की कोशिश कर सकते हैं, कई अलग-अलग रिश्ते और रोमांच हैं। किसी एक कैरियर या व्यक्ति के प्रति प्रतिबद्धता इस स्वतंत्रता पर अनावश्यक प्रतिबंधों की तरह महसूस करती है।

हम में से कुछ, हालांकि, विपरीत तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं: अराजकता से भयभीत, हम जल्दी से एक कैरियर का चयन करते हैं जो व्यावहारिक और आकर्षक है, उम्मीद है कि हमारे कुछ हितों से संबंधित है, लेकिन जरूरी नहीं। हमें क्या प्रेरित करता हैकिसी भी तरह स्थिरता स्थापित करें जो इस दुनिया में खोजना बहुत मुश्किल है।

हालाँकि, दोनों रास्ते सड़क के नीचे कुछ समस्याओं का कारण बनते हैं। पहले मामले में, इतनी सारी चीजों की कोशिश करते हुए, हम वास्तव में एक विशेष क्षेत्र में ठोस कौशल विकसित नहीं करते हैं। इस वजह से हमारे करियर की संभावनाएं संकीर्ण होने लगती हैं। यद्यपि हम इसे खुद को स्वीकार करना पसंद नहीं कर सकते हैं, हमारी स्वतंत्रता हम पर पहनना शुरू कर सकती है।

दूसरे मामले में, हमारे बिसवां दशा में हमने जो करियर किया था, वह हमारे तीसवें दशक में थोड़ा बेजान महसूस करना शुरू कर सकता है। हमने इसे व्यावहारिक उद्देश्यों के लिए चुना है, और इसका जीवन में वास्तव में हमारी रुचि से बहुत कम संबंध है। शायद हमें कुछ नए, रोमांचक करियर या रिश्ते या रोमांच की आवश्यकता है।

किसी भी मामले में, हम अपनी कुंठाओं को प्रबंधित करने के लिए जो कर सकते हैं वह करते हैं। लेकिन जैसे-जैसे साल बीतते हैं, हम दर्द के मुकाबलों का अनुभव करना शुरू कर देते हैं जिन्हें हम इनकार नहीं कर सकते हैं या दमन नहीं कर सकते हैं।

यह दर्द कई रूपों में आता है। हम तेजी से ऊब महसूस करते हैं। वास्तव में हमारे काम में व्यस्त नहीं हैं, हम अपने बेचैन मन पर कब्जा करने के लिए विभिन्न विकर्षणों की ओर मुड़ते हैं। लेकिन के कानून द्वाराकम रिटर्न, हमें लगातार नए और मजबूत रूपों को खोजने की जरूरत हैडायवर्सन। केवल जब हम अकेले होते हैं या नीचे के क्षणों में होते हैं तो हम वास्तव में पुरानी बोरियत का अनुभव करते हैं जो हमारे कई कार्यों को प्रेरित करता है और हमें खा जाता है।

हम तेजी से असुरक्षित महसूस करते हैं। हम सभी के सपने हैं और हमारी अपनी क्षमता की भावना है। यदि हम जीवन के माध्यम से लक्ष्यहीन भटक गए हैं या भटक गए हैं, तो हम अपने सपनों और वास्तविकता के बीच विसंगति से अवगत होने लगते हैं। हमारे पास कोई ठोस उपलब्धि नहीं है।

हम अक्सर चिंतित और तनावग्रस्त महसूस करते हैं लेकिन कभी भी निश्चित नहीं होते हैं कि क्यों। हम कठिन विकल्पों और तनावपूर्ण स्थितियों से स्पष्ट हो गए। लेकिन फिर वे वर्तमान में फसल करते हैं - हमें एक समय सीमा तक कुछ खत्म करने के लिए मजबूर किया जाता है, या

हम अचानक महत्वाकांक्षी हो जाते हैं और अपने एक सपने को साकार करना चाहते हैं। हमने अतीत में नहीं सीखा है कि ऐसी स्थितियों को कैसे संभालना है, और चिंता और तनाव हमें अभिभूत करते हैं। हमारा परिहार एक निम्न-श्रेणी, निरंतर चिंता की ओर जाता है।
और अंत में, हम उदास महसूस करते हैं। हम सभी यह मानना चाहते हैं कि हमारे जीवन का कुछ उद्देश्य और अर्थ है, कि हम किसी चीज से जुड़े हुए हैंखुद से बड़ा। उस दृढ़ विश्वास के बिना, हम एक खालीपन और अवसाद का अनुभव करते हैं जिसे हम अन्य कारकों के लिए जिम्मेदार ठहराएंगे।
हमारे स्वभाव से हम मनुष्य दिशा की भावना को तरसते हैं। लेकिन मानवमन एक अथाह गड्ढा है - यह हमें अंतहीन मानसिक स्थान प्रदान करता है। किसी भी क्षण, हम सौ अलग-अलग दिशाओं में जाना चुन सकते हैं। विश्वास प्रणालियों या सम्मेलनों के बिना, हमारे पास हमारे व्यवहार और निर्णयों का मार्गदर्शन करने के लिए कोई स्पष्ट कम्पास बिंदु नहीं हैं, और यह पागल हो सकता है।

सौभाग्य से इस दुर्दशा से बाहर निकलने का एक तरीका है, और यह स्वभाव से हम में से प्रत्येक के लिए उपलब्ध है। अतीत और उसकी निश्चितताओं के लिए उदासीन होने के लिए गुरुओं की तलाश करने या करने की कोई आवश्यकता नहीं है। एक कम्पास और मार्गदर्शन प्रणाली मौजूद है। यह हमारे जीवन के लिए व्यक्तिगत उद्देश्य की तलाश और खोज से आता है। यह मानव संस्कृति की उन्नति के लिए सबसे बड़ी उपलब्धि हासिल करने वालों और योगदानकर्ताओं द्वारा लिया गया मार्ग है, और हमें इसे लेने के लिए केवल रास्ता देखना है। यहां देखिए यह कैसे काम करता है।
प्रत्येक मानव व्यक्ति मौलिक रूप से अद्वितीय है। यह विशिष्टता हमें तीन तरीकों से अंकित की गई है- हमारे डीएनए का एक तरह का विन्यास, विशेष रूप से हमारे दिमाग वायर्ड हैं, और हमारे अनुभव जैसे हम जीवन से गुजरते हैं, ऐसे अनुभव जो किसी अन्य के विपरीत हैं। इस विशिष्टता को बीज के रूप में मानें जो जन्म के समय लगाया जाता है, संभावित विकास के साथ। और इस विशिष्टता का एक उद्देश्य है।

इस विशिष्टता से जुड़ने और खेती करने का प्रयास हमें जीवन के माध्यम से एक आंतरिक मार्गदर्शन प्रणाली का पालन करने का मार्ग प्रदान करता है। लेकिन इस सिस्टम से जुड़ना आसानी से नहीं आता है। आम तौर पर हमारी विशिष्टता के संकेत बचपन में हमारे लिए स्पष्ट होते हैं। हमने अपने माता-पिता के प्रभाव के बावजूद, खुद को स्वाभाविक रूप से विशेष विषयों या गतिविधियों के लिए तैयार पाया। हम इन मौलिक प्रवृत्तियों को कह सकते हैं। वे हमसे बात करते हैं, एक आवाज की तरह। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, वह आवाज माता-पिता, साथियों, शिक्षकों, बड़े पैमाने पर संस्कृति द्वारा डूब जाती है।
मार्गदर्शन प्रणाली में टैप करने के लिए, हमें अपनी विशिष्टता से संबंध को यथासंभव मजबूत बनाना चाहिए, और उस आवाज पर भरोसा करना सीखना चाहिए।

जब हम इस आंतरिक मार्गदर्शन प्रणाली को संलग्न करते हैं, तो सभी नकारात्मक भावनाएं जो हमें हमारी लक्ष्यहीनता में पीड़ित करती हैं, उन्हें बेअसर कर दिया जाता है और यहां तक कि सकारात्मक लोगों में बदल दिया जाता है। उदाहरण के लिए, हम कौशल जमा करने की प्रक्रिया में ऊब महसूस कर सकते हैं। अभ्यास थकाऊ हो सकता है। लेकिन हम आने वाले जबरदस्त लाभों के बारे में जानते हुए, थेटेडियम को गले लगा सकते हैं। उद्देश्य की भावना के साथ, हम बहुत कम असुरक्षित महसूस करते हैं। हमारे पास एक समग्र भावना है कि हम आगे बढ़ रहे हैं, हमारी कुछ या सभी क्षमता का एहसास कर रहे हैं। हम कर सकते हैंविभिन्न उपलब्धियों को वापस देखना शुरू करें, छोटी या बड़ी। हम जानते हैं कि हम कौन हैं, और यह आत्म-जागरूकता जीवन में हमारा लंगर बन जाती हैइस मार्गदर्शन प्रणाली के साथ, हम चिंता और तनाव को उत्पादक भावनाओं में बदल सकते हैं। हमारे लक्ष्यों तक पहुंचने की कोशिश में - एक किताब, एक व्यवसाय, एक राजनीतिक अभियान जीतना - हमें चिंता और अनिश्चितता का एक बड़ा सौदा प्रबंधित करना होगा, जो दैनिक निर्णय लेना है कि क्या करना है। हम अपनी चिंता को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित करते हैं-हमें चलते रहने और काम में सुधार करने के लिए पर्याप्त है, लेकिन इतना नहीं कि हमें पंगु बना दें।

और अंत में, उद्देश्य की भावना के साथ हम अवसाद से कम प्रवण होते हैं। हां, कम क्षण अपरिहार्य हैं। लेकिन अधिक बार हम उत्साहित महसूस करते हैं और उठा हुआ महसूस करते हैंक्षुद्रता से ऊपर जो अक्सर आधुनिक दुनिया में दैनिक जीवन को चिह्नित करता है।

मानव स्वभाव के छात्र के रूप में आपका कार्य दो गुना है: सबसे पहले, आपको प्राथमिक भूमिका के बारे में पता होना चाहिए जो उद्देश्य की भावना मानव जीवन में निभाती है। अपने आस-पास के लोगों को देखें और गेज करें कि उनके व्यवहार का मार्गदर्शन क्या है, उनकी पसंद में पैटर्न देखकर। क्या वे ज्यादातर खुशी, पैसा, ध्यान, अपने स्वयं के लिए शक्ति, या शामिल होने के कारण के बाद हैं? ये वे हैं जिन्हें हम झूठे उद्देश्य कहेंगे, और वे जुनूनी व्यवहार और विभिन्न मृत सिरों की ओर ले जाते हैं। एक बार जब आप लोगों को एक झूठे उद्देश्य से प्रेरित के रूप में पहचानते हैं, तो आपको उनके साथ काम पर रखने या काम करने से बचना चाहिए, क्योंकि वे आपको अपनी अनुत्पादक ऊर्जा के साथ नीचे की ओर आकर्षित करेंगे।

आप कुछ ऐसे लोगों को भी देखेंगे जो जीवन में अपनी बुलाहट के रूप में अपना उद्देश्य खोजने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। शायद आप उनकी मदद कर सकते हैं या आप एक दूसरे की मदद कर सकते हैं। और अंत में, आप कुछ लोगों को पहचान सकते हैं जिनके उद्देश्य की अपेक्षाकृत उच्च भावना है। वे आपको ऊपर की ओर खींचेंगे।

आपका दूसरा काम अपने उद्देश्य की भावना को खोजना है और जितना संभव हो उतना गहरा कनेक्शन बनाकर इसे ऊपर उठाना है। यदि आप युवा हैं, तो अपनी बेचैन ऊर्जा को एक समग्र ढांचा देने के लिए जो आप पाते हैं उसका उपयोग करें। स्वतंत्र रूप से दुनिया का अन्वेषण करें, रोमांच जमा करें, लेकिन सभी एक निश्चित ढांचे के भीतर। सबसे महत्वपूर्ण, कौशल जमा करें। यदि आप बड़े हैं और भटक गए हैं, तो आपके द्वारा अर्जित कौशल को लें और धीरे-धीरे उन्हें चैनल करने के तरीके खोजें

वह दिशा जो अंततः आपके झुकाव और भावना के साथ जाल करेगी। अचानक और कठोर करियर परिवर्तनों से बचें जो अव्यवहारिक हैं।
किसी भी घटना में, आप अपनी विशिष्टता और इसके साथ जाने वाली मौलिकता की खेती में जहाँ तक जा सकते हैं, जाना चाहेंगे। आप एक तरह के हैं। यह सच्ची स्वतंत्रता और अंतिम शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है जो हम मनुष्यों के पास हो सकती है।

उद्देश्य की उच्च भावना विकसित करने के लिए रणनीतियाँ

एक बार जब आप अपने उद्देश्य की भावना को विकसित करने या मजबूत करने के लिए खुद को प्रतिबद्ध करते हैं, तो कड़ी मेहनत शुरू होती है। आप कई दुश्मनों का सामना करेंगे और आपकी प्रगति में बाधा डालने वाली बाधाएं—दूसरों की विचलित करने वाली आवाज़ें जो आपकी बुलाहट और आपकी विशिष्टता के बारे में संदेह पैदा करती हैं; काम के साथ आपकी अपनी ऊब और कुंठाएं और आपकी धीमी प्रगति; आपकी मदद करने के लिए लोगों से भरोसेमंद आलोचना की कमी; चिंता के स्तर का प्रबंधन आपको करना चाहिए; और अंत में, बर्नआउट जो अक्सर लंबे समय तक केंद्रित श्रम के साथ होता है। निम्नलिखित पांच रणनीतियों को इन बाधाओं को दूर करने में आपकी मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। वे एक ढीले क्रम में हैं, पहला हैआवश्यक प्रारंभिक बिंदु। आप निरंतर आंदोलन को आगे बढ़ाने के लिए उन सभी को अभ्यास में रखना चाहेंगे। जीवन में अपनी बुलाहट की खोज करें। आप अपने शुरुआती वर्षों में मौलिक झुकाव के संकेतों की तलाश करके इस रणनीति को शुरू करते हैं, जब वे अक्सर सबसे स्पष्ट होते थे। आप जो खोज रहे हैं वह क्षण है जिसमें आप असामान्य रूप से किसी विशेष विषय, या कुछ वस्तुओं, या विशिष्ट गतिविधियों और खेल के रूपों से मोहित हो गए थे।

आंत के आकर्षण के ये क्षण अचानक और माता-पिता या दोस्तों से किसी भी उकसावे के बिना हुए। यह शब्दों में डालना मुश्किल होगा कि वे क्यों हुए; वे हमारे व्यक्तिगत नियंत्रण से परे कुछ के संकेत हैं।
अपने जीवन में क्षणों की जांच करें जब कुछ कार्यों या गतिविधियों को महसूस किया जाता हैप्राकृतिक और आपके लिए आसान, एक वर्तमान के साथ तैरने के समान। ऐसी गतिविधियों को करने में, आपके पास अभ्यास के टेडियम के लिए अधिक सहनशीलता है। लोगों की आलोचनाएं आपको इतनी आसानी से हतोत्साहित नहीं करती हैं; आप सीखना चाहते हैं। आप इसे अन्य विषयों या कार्यों के साथ विपरीत कर सकते हैं जो आपको गहराई से उबाऊ और अधूरे लगते हैं, जो आपको निराश करते हैं।
इससे संबंधित, आप उस विशेष रूप का पता लगाना चाहेंगेबुद्धिमत्ता जिसके लिए आपका मस्तिष्क वायर्ड है। यह गणित और तर्क, शारीरिक गतिविधि, शब्द, चित्र या संगीत हो सकता है। हम इसमें जोड़ सकते हैंसामाजिक बुद्धिमत्ता, लोगों के लिए एक बेहतर संवेदनशीलता। जब आप लगे हुए हैं

उस गतिविधि में जो सही लगता है, यह बुद्धि के उस रूप के अनुरूप होगा जिसके लिए आपका मस्तिष्क सबसे उपयुक्त है।

इन विभिन्न कारकों से आपको अपनी कॉलिंग की रूपरेखा को पहचानने में सक्षम होना चाहिए। संक्षेप में, इस प्रक्रिया से गुजरने में आप खुद की खोज कर रहे हैं, जो आपको अलग बनाता है, जो दूसरों की राय से पहले का है।

यदि आप युवा हैं और अभी अपने करियर की शुरुआत कर रहे हैं, तो आप चाहते हैंअपने झुकाव से संबंधित अपेक्षाकृत विस्तृत क्षेत्र का पता लगाएं। यदि आप बड़े हैं और आपके पास अधिक अनुभव है, तो आप उन कौशलों को लेना चाहेंगे जिन्हें आपने पहले ही विकसित कर लिया है और उन्हें अपने टूकॉलिंग की दिशा में और अधिक अनुकूलित करने का एक तरीका खोजना होगा। याद रखें कि कॉलिंग कई क्षेत्रों का संयोजन हो सकती है जो आपको मोहित करती हैं। प्रतिरोध और नकारात्मक स्पर्स का प्रयोग करें। किसी भी क्षेत्र में सफलता की कुंजी पहले हैविभिन्न क्षेत्रों में कौशल विकसित करना, जिसे आप बाद में अद्वितीय और रचनात्मक तरीकों से जोड़ सकते हैं। लेकिन ऐसा करने की प्रक्रिया थकाऊ और दर्दनाक हो सकती है, क्योंकि आप अपनी सीमाओं और कौशल की सापेक्ष कमी से अवगत हो जाते हैं। ज्यादातर लोग, जानबूझकर या अनजाने में, टेडियम, दर्द और प्रतिकूलता के किसी भी रूप से बचने की कोशिश करते हैं। आपको विपरीत दिशा में जाने का विकल्प चुनना होगा। आप नकारात्मक अनुभवों, सीमाओं और यहां तक कि दर्द को अपने कौशल के स्तर के निर्माण और अपने उद्देश्य की भावना को तेज करने के सही साधन के रूप में गले लगाना चाहते हैं।

जैसे-जैसे आप अपने रास्ते पर आगे बढ़ेंगे, आप अधिक से अधिक लोगों की आलोचनाओं के अधीन होंगे। उनमें से कुछ रचनात्मक और ध्यान देने योग्य हो सकते हैं, लेकिन उनमें से कई ईर्ष्या से आते हैं। आप अपनी नकारात्मक राय व्यक्त करने में व्यक्ति के भावनात्मक स्वर को पहचान सकते हैं। वे थोड़ा बहुत दूर जाते हैं, थोड़ी अधिक तीव्रता के साथ बोलते हैं; वे इसे व्यक्तिगत बनाते हैं, आपकी समग्र क्षमता के बारे में संदेह पैदा करते हैं, काम से अधिक आपके व्यक्तित्व पर जोर देते हैं; उनके पास विशिष्ट विवरण की कमी है कि क्या और कैसे सुधार करना है। एक बार पहचाने जाने के बाद, चाल किसी भी रूप में इन आलोचनाओं को आंतरिक बनाने के लिए नहीं है। इसके बजाय, आपको प्रेरित करने के लिए उनकी नकारात्मक राय का उपयोग करें और अपने उद्देश्य की भावना को जोड़ें। उद्देश्यपूर्ण ऊर्जा को अवशोषित करें। हम इंसान अन्य लोगों के मूड और ऊर्जा के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। इस कारण से, आप उन लोगों के साथ बहुत अधिक संपर्क से बचना चाहते हैं जिनके पास उद्देश्य की कम या झूठी भावना है। दूसरी ओर, आप हमेशा उन लोगों को खोजने और उनके साथ जुड़ने की कोशिश करना चाहते हैं जिनके पास उद्देश्य की उच्च भावना है। यह सही संरक्षक या शिक्षक हो सकता है या

एक परियोजना पर भागीदार। ऐसे लोग आप में सर्वश्रेष्ठ लाने की प्रवृत्ति रखते हैं, औरआपको उनकी आलोचनाओं को प्राप्त करना आसान और ताज़ा भी लगेगा।
आप उन लोगों को ढूंढना चाहते हैं जो व्यावहारिक हैं और न केवल वे जो करिश्माई या दूरदर्शी हैं। यदि संभव हो, तो अपने चारों ओर इकट्ठा करेंविभिन्न क्षेत्रों के लोग, दोस्तों या सहयोगियों के रूप में, जिनके पास समान हैऊर्जा। आप एक दूसरे के उद्देश्य की भावना को बढ़ाने में मदद करेंगे। आभासी संघों या आकाओं के लिए समझौता न करें। अवरोही लक्ष्यों की एक सीढ़ी बनाएँ। दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ संचालन आपको जबरदस्त स्पष्टता और संकल्प लाएगा। हालाँकि, समस्या यह है कि वे चिंता भी उत्पन्न करेंगे क्योंकि आप वर्तमान सहूलियत बिंदु से उन तक पहुँचने के लिए जो कुछ भी करना है, उसे देखते हैं। इस तरह की चिंता का प्रबंधन करने के लिए, आपरास्ते में छोटे लक्ष्यों की एक सीढ़ी बनाना चाहिए, जो वर्तमान तक पहुंचता है। इस तरह के उद्देश्य आपके द्वारा जाने वाली सीढ़ी के नीचे सरल होते हैं, औरआप उन्हें अपेक्षाकृत कम समय सीमा में महसूस कर सकते हैं, जिससे आपको संतुष्टि और प्रगति की भावना मिलती है।

याद रखें कि आप जो कर रहे हैं वह व्यावहारिक परिणामों की एक श्रृंखला है औरउपलब्धियां, अवास्तविक सपनों और निरस्त परियोजनाओं की सूची नहीं। काम में खुद को खो दें। शायद सबसे बड़ी कठिनाई जिसका आप सामना करेंगेउद्देश्य की एक उच्च और सुसंगत भावना को बनाए रखना प्रतिबद्धता का स्तर है जो समय के साथ आवश्यक है और इसके साथ जाने वाले बलिदान। आपको निराशा, ऊब और असफलता के कई क्षणों और अधिक तत्काल सुखों के लिए हमारी संस्कृति में अंतहीन प्रलोभनों को संभालना होगा। और जैसे-जैसे साल बीतते हैं, आप बर्नआउट का सामना कर सकते हैं।
इस टेडियम को ऑफसेट करने के लिए, आपको प्रवाह के क्षणों की आवश्यकता होती है जिसमें आपका मन काम में इतनी गहराई से डूब जाता है कि आप अपने अहंकार से परे ले जाया जाता है।
इन अनुभवों का निर्माण नहीं किया जा सकता है, लेकिन आप उनके लिए मंच निर्धारित कर सकते हैं और अपनी बाधाओं को काफी बढ़ा सकते हैं। सबसे पहले, यह तब तक इंतजार करना आवश्यक है जब तक कि आप प्रक्रिया में आगे न हों - कम से कम आधे से अधिक परियोजना के माध्यम से, या अपने क्षेत्र में कई वर्षों के अध्ययन के बाद। दूसरा, आपको अपने आप को काम के साथ निर्बाध समय देने की योजना बनानी चाहिए - दिन में जितने संभव हो उतने घंटे, और सप्ताह में जितने दिन। इस उद्देश्य के लिए, आपको विकर्षणों के सामान्य स्तर को सख्ती से समाप्त करना होगा, यहां तक कि समय की अवधि के लिए गायब होने की योजना भी बनानी होगी।

तीसरा, जोर काम पर होना चाहिए, कभी भी अपने आप पर या मान्यता की इच्छा पर नहीं। आप अपने दिमाग को काम के साथ ही फ्यूज कर रहे हैं, और आपके अहंकार या अपने बारे में संदेह या व्यक्तिगत जुनून से कोई भी दखल देने वाले विचार प्रवाह को बाधित करेंगे।

झूठे उद्देश्यों का लालच

एक उद्देश्य खोजने की दिशा में हम जो गुरुत्वाकर्षण खिंचाव महसूस करते हैं, वह मानव स्वभाव में दो तत्वों से आता है। सबसे पहले, अन्य जानवरों के रूप में प्रवृत्ति पर भरोसा करने में असमर्थ, हमें दिशा की भावना रखने के कुछ साधनों की आवश्यकता होती है, हमारे व्यवहार को निर्देशित करने और प्रतिबंधित करने का एक तरीका। दूसरा, हम मनुष्य एक विशाल ब्रह्मांड में अरबों अन्य लोगों के साथ दुनिया में व्यक्तियों के रूप में हमारी दंडता के बारे में जानते हैं। हमें केवल उन व्यक्तियों की तुलना में बड़ा महसूस करने की आवश्यकता है जो हम हैं, और किसी ऐसी चीज से जुड़े हैं जो हमें पार करती है।
मानव स्वभाव यह है कि यह क्या है, हालांकि, बहुत से लोग बनाने की कोशिश करते हैंउद्देश्य और सस्ते पर अतिक्रमण की भावना, इसे सबसे आसान और सबसे सुलभ तरीके से खोजने के लिए, कम से कम प्रयास के साथ। ऐसे लोग खुद को झूठे उद्देश्यों के लिए छोड़ देते हैं, जो केवल उद्देश्य और पारगमन के भ्रम की आपूर्ति करते हैं। हम उनकी तुलना वास्तविक उद्देश्यों से निम्नलिखित तरीकों से कर सकते हैं: वास्तविक उद्देश्य भीतर से आता है। यह एक विचार है, एक बुलाहट है, मिशन की भावना है जिसे हम व्यक्तिगत रूप से और अंतरंग रूप से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। झूठे उद्देश्य बाहरी स्रोतों से आते हैं - विश्वास प्रणाली जो हम पूरी तरह से निगल जाते हैं, जो अन्य लोग कर रहे हैं।
यहां झूठे उद्देश्यों के पांच सबसे सामान्य रूप हैं जिन्होंने सभ्यता की शुरुआत के बाद से मनुष्यों से अपील की है। आनंद की खोज: हम में से कई लोगों के लिए, काम सिर्फ एक परेशान हैजीवन की आवश्यकता। जो वास्तव में हमें प्रेरित करता है वह दर्द से बचना है, और काम के बाहर हमारे समय में जितना संभव हो उतना आनंद प्राप्त करना है। हम जिन सुखों का पीछा करते हैं, वे विभिन्न रूप ले सकते हैं-सेक्स, उत्तेजक, मनोरंजन, सभी प्रकार के खेल।

पीछा करने की वस्तुओं से कोई फर्क नहीं पड़ता, वे एक गतिशील की ओर ले जाते हैंकम प्रतिफल। आनंद के क्षण हमें दोहराव के माध्यम से सुस्त हो जाते हैं। हमें या तो अधिक से अधिक समान या लगातार नए डायवर्सन की आवश्यकता है।

झूठे उद्देश्य का यह रूप आज दुनिया में बहुत आम है, मोटे तौर परविकर्षणों के कॉर्नुकोपिया के कारण हम चुन सकते हैं। लेकिन यह चला जाता है

मानव प्रकृति के एक मूल तत्व के खिलाफ: आनंद के गहरे स्तर के लिए,हमें खुद को सीमित करना सीखना होगा।
हम सभी को काम के बाहर सुखद क्षणों की आवश्यकता होती है, हमारे तनाव को दूर करने के तरीके। लेकिन जब हम उद्देश्य की भावना के साथ काम करते हैं, तो हम खुद को सीमित करने के मूल्य को जानते हैं, बजाय अतिसंवेदनशीलता के अनुभव की गहराई का चयन करते हैं। कारण और पंथ: लोगों को किसी चीज़ में विश्वास करने की गहन आवश्यकता है, और महान एकीकृत विश्वास प्रणालियों की अनुपस्थिति में, यह शून्य आसानी से सभी प्रकार के सूक्ष्म कारणों और पंथों से भर जाता है।
हम एक सूक्ष्म कारण या पंथ को उसके शिष्यों की अस्पष्टता से पहचान सकते हैं, जो एक स्पष्ट संकेत है कि उनका समूह केवल भावनाओं की रिहाई के बारे में है।

एक कारण के साथ खुद को जोड़ना हमारे उद्देश्य की भावना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। लेकिन यह एक आंतरिक प्रक्रिया से उभरना चाहिए जिसमें हमने इस विषय के बारे में गहराई से सोचा है और अपने जीवन के काम के हिस्से के रूप में खुद को कारण के लिए प्रतिबद्ध कर रहे हैं। पैसा और सफलता: कई लोगों के लिए, पैसे और स्थिति का पीछा कर सकते हैंउन्हें बहुत प्रेरणा और ध्यान के साथ आपूर्ति करें। इस तरह के लोग जीवन में अपनी कॉलिंग को समय की एक बड़ी बर्बादी और प्राचीन धारणा का पता लगाने पर विचार करेंगे। लेकिन लंबे समय में यह दर्शन अक्सर सबसे अधिक उपज देता हैपरिणामों का अव्यावहारिक।

सबसे पहले, अधिक बार ऐसे प्रकार उस क्षेत्र में प्रवेश नहीं करते हैं जिसमें वे कर सकते हैंसबसे अधिक पैसा सबसे तेजी से बनाओ। अक्सर वे पैसे की खोज में बड़ी गलतियां करते हैं क्योंकि उनकी सोच इतनी अल्पकालिक होती है।
दूसरा, पैसा और सफलता जो मूल रूप से शेष रहने से आती है और बिना सोचे-समझे उस मार्ग का अनुसरण नहीं करती है जिसका दूसरे अनुसरण कर रहे हैं। यदि हम पैसा को अपना प्राथमिक लक्ष्य बनाते हैं, तो हम वास्तव में कभी भी अपनी विशिष्टता की खेती नहीं करते हैं, और अंततः कोई छोटा और भूखा हमें दबा देगा। और अंत में, जो अक्सर इस खोज में लोगों को प्रेरित करता है वह है बस अन्य लोगों की तुलना में अधिक पैसा और स्थिति, और बेहतर महसूस करना। उस मानक के साथ, यह जानना मुश्किल है कि उनके पास पर्याप्त कब है, क्योंकि हमेशा अधिक वाले लोग होते हैं।
सबसे सफल, प्रसिद्ध और धनी व्यक्तियों में से कई नहीं करते हैंपैसे और स्थिति के जुनून के साथ शुरू होता है। उद्देश्य की उच्च भावना को बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित करें, और सफलता स्वाभाविक रूप से आपके पास प्रवाहित होगी।

ध्यान दें: लोगों ने हमेशा बढ़े हुए और अधिक महत्वपूर्ण महसूस करने के तरीके के रूप में प्रसिद्धि और ध्यान का पीछा किया है। लेकिन उद्देश्य की यह झूठी भावना सोशल मीडिया के माध्यम से बहुत लोकतांत्रिक और व्यापक हो गई है। अब लगभग हम में से किसी को भी ध्यान की मात्रा हो सकती है कि पिछले राजा और विजेता केवल सपने देख सकते थे। हमारी आत्म-छवि और आत्मसम्मानहमें दैनिक आधार पर प्राप्त होने वाले ध्यान से बंधा हुआ है।
धन और सफलता के साथ, हमारे पास उद्देश्य की उच्च भावना विकसित करके और काम बनाने से ध्यान आकर्षित करने का एक बड़ा मौका है जो स्वाभाविक रूप से लोगों को आकर्षित करेगा। जब ध्यान अप्रत्याशित होता है, जैसा कि साथ हैसफलता हमारे पास अचानक है, यह सब अधिक सुखद है। सनकवाद: फ्रेडरिक नीत्शे के अनुसार, "मनुष्य उद्देश्य से शून्य होने के बजाय उद्देश्य के रूप में शून्य होगा। निंदक, यह भावना कि जीवन में कोई उद्देश्य या अर्थ नहीं है, जिसे हम "शून्य के रूप में उद्देश्य" कहेंगे। आज दुनिया में, राजनीति और अतीत की विश्वास प्रणालियों के साथ बढ़ते मोहभंग के साथ, झूठे उद्देश्य का यह रूप तेजी से आम होता जा रहा है।

उद्देश्य और अर्थ के लिए शिकारी के रूप में, हम विपरीत दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं। वास्तविकता क्रूर और कुरूप नहीं है - इसमें बहुत कुछ है जो उदात्त, सुंदर और आश्चर्य के योग्य है। हम इसे अन्य उपलब्धि हासिल करने वालों के महान कार्यों में देखते हैं। हम उदात्त के साथ अधिक मुठभेड़ करना चाहते हैं। हम जो कुछ भी अनुभव करते हैं और देखते हैं, उसके पीछे एक उद्देश्य देखते हैं। अंत में, हम जो चाहते हैं वह उस जिज्ञासा और उत्साह को फ्यूज करना है जो हमारे पास दुनिया के प्रति था, जब लगभग सब कुछ हमारे वयस्कता के साथ करामाती लग रहा था।

> मानव अस्तित्व के पूरे कानून में एक आदमी के हमेशा महान लोगों के सामने झुकने में सक्षम होने के अलावा और कुछ नहीं है। यदि लोग असीम रूप से महान से वंचित हैं, तो वे जीवित नहीं रहेंगे और निराशा में मर जाएंगे। अथाह और अनंत मनुष्य के लिए उतने ही आवश्यक हैं जितने छोटे ग्रह में वह निवास करता है।
>
> -फ्योडोर दोस्तोयेव्स्की

14

समूह के नीचे की ओर खींचने का विरोध करें

अनुरूपता का नियम

हमारे चरित्र का एक पक्ष है कि हम आम तौर पर अनजान होते हैं-हमारे सामाजिक व्यक्तित्व, जब हम लोगों के समूहों में काम करते हैं तो हम अलग व्यक्ति बन जाते हैं। समूह सेटिंग में, हम अनजाने में नकल करते हैं कि दूसरे क्या कह रहे हैं और कर रहे हैं। हम अलग तरह से सोचते हैं, दूसरों के विश्वास में फिटिंग और विश्वास करने से अधिक चिंतित हैं। हम अलग-अलग भावनाओं को महसूस करते हैं, समूह के मूड से संक्रमित होते हैं। हम जोखिम लेने, तर्कहीन रूप से कार्य करने के लिए अधिक प्रवण हैं, क्योंकि हर कोई है। यह सामाजिक व्यक्तित्व हम पर हावी हो सकता है। दूसरों को इतना सुनना और उनके प्रति हमारे व्यवहार के अनुरूप, हम धीरे-धीरे अपनी विशिष्टता और खुद के लिए सोचने की क्षमता खो देते हैं। एकमात्र समाधान आत्म-जागरूकता और समूहों में हमारे अंदर होने वाले परिवर्तनों की बेहतर समझ विकसित करना है। इस तरह की बुद्धिमत्ता के साथ, हम बेहतर सामाजिक अभिनेता बन सकते हैं, जो बाहरी रूप से फिट होने में सक्षम हैं और उच्च स्तर पर दूसरों के साथ सहयोग करते हैं, जबकि हमारी स्वतंत्रता और तर्कसंगतता को बनाए रखते हैं।

जब लोग अपनी इच्छानुसार करने के लिए स्वतंत्र होते हैं, तो वे आमतौर पर एक-दूसरे की नकल करते हैं।
-एरिक हॉफर

मानव प्रकृति की कुंजी

जीवन के कुछ क्षणों में, हम मनुष्य एक ऐसी ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं जो शक्तिशाली है, किसी अन्य के विपरीत संवेदनाओं के साथ, लेकिन यह ऊर्जा एक ऐसी चीज है जिस पर हम शायद ही कभी चर्चा या विश्लेषण करते हैं। हम इसे एक समूह से संबंधित एक गहन भावना के रूप में वर्णित कर सकते हैं, और हम अक्सर इसे निम्नलिखित स्थितियों में अनुभव करते हैं। मान लीजिए कि हम खुद को एक संगीत कार्यक्रम, खेल आयोजन या राजनीतिक रैली के लिए बड़े दर्शकों में पाते हैं। एक निश्चित बिंदु पर, उत्साह, क्रोध, या खुशी की लहरें हमारे माध्यम से चलती हैं, हजारों अन्य लोगों द्वारा साझा की जाती हैं। एक समान नस में,

शायद हमें एक समूह से पहले एक भाषण देना होगा। यदि हम बहुत घबराए हुए न हों और भीड़ हमारे पक्ष में हो, तो हम गहरे भीतर से भावनाओं की सूजन का अनुभव करते हैं। या शायद हम खुद को एक महत्वपूर्ण लक्ष्य के साथ एक समूह में काम करते हुए पाते हैंकम समय सीमा के भीतर पहुंचने के लिए। हम ऊर्जा का एक चार्ज महसूस करते हैं जो दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने से आता है जो उसी जरूरी भावना के साथ काम कर रहे हैं।

उपरोक्त भावनाओं को तर्कसंगत रूप से पंजीकृत नहीं किया गया है; वे हमारे पास आते हैंस्वचालित शारीरिक संवेदनाएं-हंस धक्कों, रेसिंग दिल की धड़कन, अतिरिक्त जीवन शक्ति और शक्ति। आइए हम इस ऊर्जा को सामाजिक बल कहते हैं, एक प्रकार का अदृश्य बल क्षेत्र जो साझा संवेदनाओं के माध्यम से लोगों के एक समूह को प्रभावित करता है और बांधता है और कनेक्शन की गहन भावना पैदा करता है।

हम सामाजिक बल के लिए कई दिलचस्प तत्वों का निरीक्षण कर सकते हैं: पहला, यह एक ही समय में हमारे अंदर और हमारे बाहर मौजूद है। जब हम ऊपर वर्णित शारीरिक संवेदनाओं का अनुभव करते हैं, तो हम लगभग निश्चित होते हैं कि हमारे पक्ष के अन्य लोग भी ऐसा ही महसूस कर रहे हैं।

हम यह भी कह सकते हैं कि यह बल विशेष समूह के आकार और रसायन विज्ञान के आधार पर भिन्न होता है। सामान्य तौर पर, समूह जितना बड़ा होता है, प्रभाव उतना ही तीव्र होता है। जब हम उन लोगों के एक बहुत बड़े समूह के बीच होते हैं जो हमारे विचारों या मूल्यों को साझा करते हैं, तो हम बढ़ी हुई ताकत और जीवन शक्ति के साथ-साथ सांप्रदायिक गर्मी या गर्मी महसूस करते हैं जो महसूस करने से आता है कि हम संबंधित हैं। और अंत में, हम इस बल के लिए तैयार हैं। हम संख्याओं के प्रति आकर्षित महसूस करते हैं - एक टीम के पक्षपातपूर्ण समर्थकों से भरा स्टेडियम, गायन करने वाले लोगों के गायक, परेड, कार्निवल, संगीत कार्यक्रम, धार्मिक सभाएं और राजनीतिक सम्मेलन।

सामाजिक बल न तो सकारात्मक है और न ही नकारात्मक। यह बस हमारे स्वभाव का एक शारीरिक हिस्सा है। सामान्य तौर पर, इस हद तक कि सोशलफोर्स स्वतंत्र रूप से और तर्कसंगत रूप से सोचने की हमारी क्षमता को नीचा दिखाती है, हम कह सकते हैं कि यह आधुनिक परिस्थितियों के लिए अनुपयुक्त, व्यवहार के अधिक आदिम तरीकों में नीचे की ओर खींचता है।

सामाजिक बल, हालांकि, सकारात्मक उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जा सकता है और आकार दिया जा सकता है, उच्च-स्तरीय सहयोग और सहानुभूति के लिए, ऊपर की ओर खींचने के लिए, जिसे हम अनुभव करते हैं जब हम एक समूह में एक साथ कुछ बनाते हैं। हमें किसी भी चीज़ से ज्यादा ग्रुप इंटेलिजेंस की जरूरत है। इस बुद्धिमत्ता में उस प्रभाव की गहन समझ शामिल है जो समूहों का हमारी सोच और भावनाओं पर पड़ता है; इस तरह की जागरूकता के साथ, हम नीचे की ओर खींचने का विरोध कर सकते हैं।

इस बुद्धि को प्राप्त करने के लिए, हमें सामाजिक बल के दो पहलुओं का अध्ययन और मास्टर करना चाहिए - हम पर समूहों का व्यक्तिगत प्रभाव और पैटर्न और गतिशीलता जो समूह लगभग हमेशा गिरते हैं। व्यक्तिगत प्रभावइसमें फिट होने की इच्छा: किसी भी समूह में आप पर पहला और प्राथमिक प्रभाव हैअपनेपन की भावना में फिट होने और सीमेंट करने की इच्छा।

ऐसा करने का पहला तरीका दिखावे के माध्यम से है। आप कपड़े पहनते हैं और अपने आप को कम या ज्यादा प्रस्तुत करते हैं जैसा कि समूह में अन्य लोग करते हैं। दूसरा और अधिक महत्वपूर्ण तरीका जो आप फिट करते हैं, वह है समूह के विचारों, विश्वासों और मूल्यों को अपनाना। आप समूह में जितने लंबे समय तक रहेंगे, यह प्रभाव उतना ही मजबूत और कपटी होगा।
लंबे समय में, समूह लोकाचार के अनुरूप अपनी अनुरूपता का सामना करना बेहतर होता है, ताकि आप इसके बारे में जागरूक हो सकें और कुछ हद तक प्रक्रिया को नियंत्रित कर सकें। प्रदर्शन करने की आवश्यकता: इस पहले प्रभाव से उपजी दूसरी प्रभाव है - समूह सेटिंग में, हम हमेशा प्रदर्शन कर रहे हैं। यह सिर्फ इतना नहीं है कि हम दिखावे और सोच में अनुरूप हैं, लेकिन यह कि हम अपने समझौते को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करते हैं और दूसरों को दिखाते हैं कि हम संबंधित हैं। समूह में, हम अभिनेता बन जाते हैं, हम जो कहते हैं और करते हैं उसे ढालते हैं ताकि दूसरे हमें स्वीकार करें और हमें पसंद करें और हमें वफादार टीम के सदस्यों के रूप में देखें।
इस प्रदर्शन के हिस्से के रूप में, हम अपनी खामियों को कम करते हैं और प्रदर्शित करते हैं कि हम अपनी ताकत पर विचार करते हैं। आपको इस आवश्यकता के बारे में कोई शर्म महसूस नहीं करनी चाहिए; जागरूक होने के लिए बेहतर है, उस आंतरिक दूरी को बनाए रखने के लिए, और अपने आप को एक सचेत और बेहतर अभिनेता में बदलने के लिए, उपसमूह को फिट करने और अपने सकारात्मक गुणों के साथ लोगों को प्रभावित करने के लिए अपनी अभिव्यक्ति को बदलने में सक्षम। भावनात्मक छूत: सभी सामाजिक जानवरों की तरह, हम कम उम्र से ही दूसरों की भावनाओं को समझने और लेने के लिए तैयार होते हैं, विशेष रूप से उन लोगों के करीब। यह हम पर समूह का तीसरा प्रभाव है - भावनाओं की संक्रामकता।
आप पल में अपनी भावनाओं को देखकर और दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव को समझने की कोशिश करके अपने आप में इसका निरीक्षण कर सकते हैं। समझें कि कौन सी भावनाएं आपके लिए सबसे अधिक संक्रामक हैं और आप जिन विभिन्न समूहों और उपसमूहों से गुजरते हैं, उनके साथ आपकी भावनाएं कैसे बदलती हैं। इसके प्रति जागरूकता आपको इसे नियंत्रित करने की शक्ति देती है।

अतिनिश्चितता: जब हम समूह में होते हैं, तो हम कार्य करने की तात्कालिकता महसूस करते हैं। हम निर्णय लेने और निर्णय के पीछे जाने का दबाव महसूस करते हैं। और इसलिए हम पर चौथा प्रभाव हमें और अधिक निश्चित महसूस करना है कि हम और हमारे सहयोगी क्या कर रहे हैं, जो हमें जोखिम लेने के लिए और अधिक प्रवण बनाता है। जब भी आप किसी योजना या विचार के बारे में असामान्य रूप से निश्चित और उत्साहित महसूस करते हैं, तो आपको पीछे हटना चाहिए और गेज करना चाहिए कि क्या यह एक वायरल समूह प्रभाव है जो आप पर काम कर रहा है। अन्य विकल्पों पर संदेह करने, प्रतिबिंबित करने और विचार करने की अपनी क्षमता को कभी न छोड़ें- एक व्यक्ति के रूप में आपकी तर्कसंगतता पागलपन के खिलाफ आपकी एकमात्र सुरक्षा है जो एक समूह को दूर कर सकती है। समूह गतिशीलतादर्ज इतिहास की शुरुआत के बाद से, हम कुछ पैटर्न देख सकते हैंजो मानव समूह लगभग स्वचालित रूप से आते हैं, जैसे कि वे विशेष गणितीय या भौतिक कानूनों के अधीन थे। निम्नलिखित सबसे सामान्य गतिशीलता हैं जिनका आपको उन समूहों में अध्ययन करना चाहिए जिनसे आप संबंधित हैं यापास। समूह संस्कृति: समूह में हमेशा किसी प्रकार की पहचान होगीसंस्कृति और भावना। ध्यान में रखने के लिए दो चीजें: सबसे पहले, संस्कृति अक्सर एक आदर्श पर केंद्रित होगी जो समूह अपने लिए कल्पना करता है - उदार, आधुनिक, प्रगतिशील, बेरहमी से प्रतिस्पर्धी, स्वादिष्ट, वगैरह। दूसरा, यह संस्कृतिअक्सर समूह के संस्थापकों को प्रतिबिंबित करेगा, खासकर यदि उनके पास एक मजबूत व्यक्तित्व है। समूह नियम और कोड: किसी भी मानव समूह के लिए, विकार और अराजकता बहुत परेशान करने वाली है। और इसलिए चीजों को करने के लिए आचरण और नियमों के मानक जल्दी से विकसित होते हैं और सेट हो जाते हैं। ये नियम और कोड कभी लिखे नहीं जाते हैं लेकिन निहित होते हैं। जब आप किसी समूह में नए होते हैं, तो आपको इन टैसिट कोड पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिए। देखो कि कौन बढ़ रहा है और कौन समूह के भीतर गिर रहा है - सफलता और विफलता को नियंत्रित करने वाले मानकों के संकेत। समूह अदालत: चिड़ियाघर में चिंपांज़ी के किसी भी समुदाय का निरीक्षण करें, औरआप एक अल्फा नर और अन्य चिंपांज़ी के अस्तित्व को नोटिस करेंगे, जो उनके व्यवहार को उनके व्यवहार के अनुकूल बनाते हैं, चापलूसी करते हैं, नकल करते हैं, और घनिष्ठ संबंध बनाने के लिए संघर्ष करते हैं। यह अदालत का अमानवीय संस्करण है। दरबारी अब अलग दिख सकते हैं, लेकिन उनका व्यवहार और रणनीति बहुत ज्यादा है

वही। आपको इनमें से कुछ व्यवहार पैटर्न पर ध्यान देना चाहिए। नीचे इस पर और देखें।
सबसे पहले, दरबारियों को नेताओं का ध्यान आकर्षित करना होगा और किसी तरह से खुद को आत्मसात करना होगा। ऐसा करने का सबसे तात्कालिक तरीका चापलूसी है। दूसरा, आपको अन्य दरबारियों पर बहुत ध्यान देना चाहिए। अपनी सफलताओं को कम करना, दूसरों के विचारों को गहराई से सुनना (या सुनने लगता है), रणनीतिक रूप से उन्हें बैठकों में श्रेय और प्रशंसा देना, उनकी असुरक्षाओं पर ध्यान देना। तीसरा, आपको इस बात से अवगत होना चाहिए कि अधिकांश अदालतों में आपको किस प्रकार के दरबारी मिलेंगे और वे विशेष खतरे पैदा कर सकते हैं।

ध्यान रखें कि गतिशील रूप से अदालत से बाहर निकलने का कोई तरीका नहीं है। घाघ दरबारी बनना और अदालत की रणनीति के खेल में कुछ आनंद पाना बेहतर है। समूह दुश्मन: उस समूह को देखें जिससे आप संबंधित हैं, और आप अनिवार्य रूप से किसी प्रकार के दुश्मन या बोगीमैन को धक्का देने के लिए देखेंगे। आपको जो चाहिए वह इस गतिशील से खुद को अलग करने और "दुश्मन" को देखने की क्षमता है, जैसा कि विकृतियों को घटाता है। दुश्मन से सीखकर, इसकी कुछ बेहतर रणनीतियों को अपनाकर इसे और भी एक कदम आगे बढ़ाएं। समूह गुट: पर्याप्त समय के साथ, एक समूह में व्यक्ति गुटों में विभाजित होना शुरू कर देंगे। यदि अकेले छोड़ दिया जाए, तो गुट इतने शक्तिशाली हो सकते हैं कि वे स्वयं नेताओं को सत्ता से हटा दें या नियंत्रित कर लें। एक सकारात्मक संस्कृति बनाकर पूरे समूह को कसने के लिए बेहतर है जो अपने सदस्यों को उत्तेजित और एकीकृत करता है, जिससे गुट कम आकर्षक हो जाते हैं।

मानव प्रकृति के छात्र के रूप में आपका कार्य दो गुना है: सबसे पहले, आपको चाहिएकिसी भी आकार के समूहों के साथ बातचीत करते समय आप स्वयं का एक घाघ पर्यवेक्षक बनें। इस धारणा से शुरू करें कि आप लगभग उतने व्यक्ति नहीं हैं जितना आप कल्पना करते हैं। हम सभी समूह के प्रभाव के लिए पारगम्य हैं। जो चीज हमें अधिक पारगम्य बनाती है वह है हमारी असुरक्षा। आपका लक्ष्य अपने आत्मसम्मान को बढ़ाकर अपनी पारगम्यता को कम करना होना चाहिए।
आपका दूसरा कार्य उन समूहों का घाघ पर्यवेक्षक बनना है जिनसे आप संबंधित हैं या जिनके साथ बातचीत करते हैं। अपने आप को एक मानवविज्ञानी का अध्ययन करने पर विचार करेंएक विदेशी जनजाति के अजीब रीति-रिवाज। आप सामाजिक बल को पकड़ रहे हैं क्योंकि यह समूह को एक जीव में ढालता है, जो उसके भागों से अधिक है। इस दूसरे कार्य में आपका लक्ष्य वास्तविकता पर यथासंभव मजबूत पकड़ बनाए रखना है। इसके लिए आपकी रणनीतियां और निर्णय अधिक प्रभावी होंगे।

जैसे ही समूह हमारी भावनाओं और व्यवहार पर नीचे की ओर खींचते हैं, हम इसके विपरीत भी अनुभव या कल्पना कर सकते हैं - एक समूह जो ऊपर की ओर खींचता है। हम इसे आदर्श वास्तविकता समूह कहेंगे (नीचे इस पर और देखें)। इसमें ऐसे सदस्य शामिल हैं जो अपने विविध विचारों का योगदान करने के लिए स्वतंत्र महसूस करते हैं, जिनके दिमाग खुले हैं, और जिनका ध्यान काम पूरा करने और उच्च स्तर पर सहयोग करने पर है। अपनी व्यक्तिगत भावना और वास्तविकता पर अपनी पकड़ बनाए रखने से, आप लोगों की इस आदर्श टीम को बनाने या समृद्ध करने में मदद करेंगे।

अदालत और उसके दरबारी

दरबारी कुछ प्रकारों में आते हैं, जो बचपन से गहरे पैटर्न पर निर्भर करता है। निम्नलिखित सात अधिक सामान्य प्रकार हैं जो आपको मिलेंगे। साज़िश: इन व्यक्तियों को पहचानना विशेष रूप से कठिन हो सकता है। वे बॉस और समूह के प्रति बेहद वफादार लगते हैं। लेकिन यह एक मुखौटा हैवे पहनते हैं; पर्दे के पीछे वे लगातार अधिक शक्ति अर्जित करने के लिए पेचीदा हैं। वे आम तौर पर बॉस के लिए एक तिरस्कार रखते हैं कि वे सावधान रहते हैंछुपाएं।

इस प्रकार की पहचान करने में, आपको कुशल और वफादार और यहां तक कि आकर्षण के पीछे देखना चाहिए। इसके बजाय उनकी पैंतरेबाज़ी और भीतर से उठने की उनकी अधीरता पर नज़र रखें। एहसास करें कि जब वे आपको देख रहे हैं, तो वे सोच रहे हैं कि वे आपको एक उपकरण या कदम-पत्थर के रूप में कैसे उपयोग कर सकते हैं। अपनी दूरी बनाए रखना सबसे अच्छा है और न ही उनके मोहरे में से एक बनें, न ही उनका दुश्मन। द स्टिर: यह प्रकार आम तौर पर असुरक्षाओं से भरा होता है, लेकिन अदालत में उन लोगों से उन्हें छिपाने में माहिर होता है। वे असंतोष के गहरे कुओं को महसूस करते हैं और दूसरों के लिए ईर्ष्या करते हैं जो उनके पास नहीं है। उनका खेल समूह को संदेह और चिंताओं से संक्रमित करना है, परेशानी को भड़काना है, जो उन्हें कार्रवाई के केंद्र में रखता है और उन्हें नेता के करीब पहुंचने की अनुमति दे सकता है।

यदि आपको लगता है कि समूह कुछ अस्पष्ट खतरे के बारे में वायरल चिंता के आगे झुक रहा है, तो इसके स्रोत का पता लगाने का प्रयास करें- आपके बीच में एक स्टिरर हो सकता है। किसी ज्ञात स्टिरर के साथ व्यवहार करते समय, प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अपमान न करें या अनादर न दिखाएं। द्वारपाल: इन प्रकारों के लिए खेल का लक्ष्य नेताओं के लिए विशेष पहुंच प्राप्त कर रहा है, उनके लिए सूचना के प्रवाह पर एकाधिकार कर रहा है। वे अक्सर

प्रतिभा और theleader की पूर्णता पर fawning द्वारा उनकी स्थिति के लिए वृद्धि, जिसे वे आदर्श. इस तरह की निकटता हासिल करने में, उन्हें नेताओं के अंधेरे पक्षों को भी देखने और उनकी कमजोरियों के बारे में जानने को मिलता है; यह अनजाने में नेताओं को द्वारपालों से और भी कसकर बांधता है, जिनसे वे डर सकते हैं। प्रशंसित नेता पर ऐसी शक्ति होना उनका एंडगेम है।

एक बार जब इस तरह के प्रकार सत्ता में स्थापित हो जाते हैं, तो वे बेहद खतरनाक होते हैं - किसी भी तरह से उनमें से किसी भी तरह से चलने से बोर्ड पर एक खिलाड़ी की महत्वपूर्ण पहुंच कट जाएगी जो सबसे ज्यादा मायने रखता है, और अन्य भत्ते। बॉस के प्रति उनकी बेशर्म चाटुकारिता से उन्हें जल्दी पहचान लें। सामान्य तौर पर, उनकी शक्ति को पहचानना और उनके अच्छे पक्ष में बने रहना सबसे अच्छा है। छाया एनबलर: दूसरों की तुलना में अधिक, नेताओं को अपने छाया पक्ष को लपेटे में रखना पड़ता है। अनजाने में उनकी छाया बाहर आने के लिए तड़प रही है। चरणों में एनबलर, सभी के सबसे चतुर और सबसे शैतानी दरबारियों में से एक।

ये प्रकार नेताओं सहित दूसरों में दमित इच्छाओं का पता लगाने में स्वामी हैं। नेता की छाया के साथ संपर्क स्थापित करने के बाद, एनबलर फिर इसे आगे ले जाता है, नेताओं के लिए संभावित कार्यों के सुझावों के साथ, अपनी कुंठाओं को बाहर निकालने के तरीके, एनबलर के साथ यह सब संभालने और सुरक्षा के रूप में कार्य करने के साथ।

इस तरह के प्रकारों को पार करना बहुत खतरनाक है, जब तक कि वे जो योजना बना रहे हैं वह इतना अंधेरा न हो कि उन्हें रोकने के लिए अपनी स्थिति को जोखिम में डालना उचित हो। दिल ले लोकि उनके करियर आम तौर पर छोटे होते हैं। विनम्र दूरी बनाए रखें। कोर्ट जस्टर: लगभग हर कोर्ट का अपना जस्टर होता है। वे दरबारी और उपहास करने वाले हो सकते हैं, जिनके पास लगभग सभी का मज़ाक उड़ाने का लाइसेंस है औरसब कुछ, कभी-कभी खुद नेताओं सहित, जो इसे सहन करते हैंक्योंकि यह उनकी असुरक्षा और हास्य की भावना की स्पष्ट कमी को दर्शाता है। ये प्रकार ऐसी भूमिकाओं में आते हैं क्योंकि गुप्त रूप से उन्हें जिम्मेदारी का डर और असफल होने का डर होता है। वे जानते हैं कि जेस्टर के रूप में उन्हें गंभीरता से नहीं लिया जाता है और उन्हें बहुत कम वास्तविक शक्ति दी जाती है।

कभी भी उनके अस्तित्व को एक संकेत के रूप में न लें कि आप स्वतंत्र रूप से उनके व्यवहार की नकल कर सकते हैं। किसी कारण से प्रति कोर्ट शायद ही कभी एक से अधिक जस्टर होता है। अपने निजी जीवन के लिए अपनी गैर-अनुरूपता को आरक्षित करने के लिए बेहतर है, या जब तक आप अधिक शक्ति जमा नहीं कर लेते।

मिररर: ये प्रकार अक्सर सबसे सफल दरबारियों में से होते हैं, क्योंकि वे डबल गेम को पूरी तरह से खेलने में सक्षम होते हैं - वे आकर्षक नेताओं और साथी दरबारियों में माहिर होते हैं, समर्थन का व्यापक आधार बनाए रखते हैं। वे लोगों को अपने स्वयं के मूड और विचारों को प्रतिबिंबित करने में स्वामी हैं, जिससे उन्हें हेरफेर को महसूस किए बिना मान्य महसूस होता है, जैसा कि खुले चापलूसी का उपयोग करने का विरोध किया जाता है।

यह एक ऐसी भूमिका है जिसे आप अदालत में खेलने पर विचार कर सकते हैं क्योंकि यह शक्ति लाता है, लेकिन इसे खींचने के लिए आपको लोगों का एक महान पाठक होना होगा, जो उनके अशाब्दिक संकेतों के प्रति संवेदनशील हैं। आप उनके विचारों को ही नहीं, बल्कि उनके मूड को प्रतिबिंबित करने में सक्षम होना चाहते हैं। नेताओं के साथ, आपको उनके बारे में पता होना चाहिएस्वयं के आदर्शवादी राय और हमेशा किसी तरह से इसकी पुष्टि करें, या यहां तक कि उन्हें इसके लिए जीने के लिए प्रोत्साहित करें। पसंदीदा और पंचिंग बैग: ये दो प्रकार कोर्ट के उच्चतम और निम्नतम पायदान पर कब्जा कर लेते हैं। हर राजा या रानी को दरबार के भीतर अपना पसंदीदा होना चाहिए। अन्य प्रकारों के विपरीत, जिनकी शक्ति आम तौर पर दक्षता और अपमानजनक वफादारी के प्रदर्शनों पर निर्भर करती है, सत्ता में पसंदीदा की वृद्धि अक्सर अधिक व्यक्तिगत, मित्र जैसे रिश्ते की खेती पर आधारित होती है।

इस पद को लेने के लालच में आने से बचने की कोशिश करें। अपनी शक्ति को अपनी उपलब्धियों और अपनी उपयोगिता पर निर्भर करें, न कि लोगों की आपके लिए दोस्ताना भावनाओं पर।

किसी भी बच्चों के खेल के मैदान में, अदालत में लगभग हमेशा होता हैएक व्यक्ति जो पंचिंग बैग की भूमिका निभाता है, जिसे हर कोई महसूस करता हैकिसी तरह से हंसने और बेहतर महसूस करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। अधिकांश असंगति लक्ष्य के पीछे होगी, लेकिन वे इसे महसूस करेंगे। इस गतिशील में संलग्न न हों। अदालत के निर्मम वातावरण में, कोशिश करेंपंचिंग बैग से दोस्ती करें, व्यवहार करने का एक अलग तरीका दिखाते हुए और इस क्रूर खेल का मज़ा लें।

वास्तविकता समूह

क्या एक कार्यात्मक, स्वस्थ गतिशील बनाता है समूह की क्षमता वास्तविकता के लिए एक तंग संबंध बनाए रखने के लिए है। एक समूह के लिए वास्तविकता इस प्रकार है: यह चीजों को प्राप्त करने, चीजों को बनाने, समस्याओं को हल करने के लिए मौजूद है। इसके पास कुछ संसाधन हैं जिन पर यह आकर्षित हो सकता है - इसके सदस्यों का श्रम और ताकत, इसका वित्त। यह एक विशेष वातावरण में संचालित होता है जो लगभगहमेशा अत्यधिक प्रतिस्पर्धी और लगातार बदलता रहता है। स्वस्थ समूह डालता है

काम पर प्राथमिक जोर, अपने संसाधनों का अधिकतम लाभ उठाने और सभी अपरिहार्य परिवर्तनों को अपनाने पर। अंतहीन राजनीतिक खेलों पर समय बर्बाद न करते हुए, ऐसा समूह बेकार विविधता से दस गुना अधिक हासिल कर सकता है। यह मानव स्वभाव में सर्वश्रेष्ठ लाता है - लोगों की सहानुभूति, उच्च स्तर पर दूसरों के साथ काम करने की उनकी क्षमता। यह हम सभी के लिए आदर्श बना हुआ है। हम इसे आदर्श वास्तविकता समूह कहेंगे।

इसे प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पांच प्रमुख रणनीतियां हैं, जिनमें से सभी को व्यवहार में लाया जाना चाहिए। उद्देश्य की सामूहिक भावना पैदा करें। वह सामाजिक शक्ति जो लोगों को मजबूर करती हैआप में फिट होना चाहते हैं और एक उच्च उद्देश्य के लिए कब्जा करना और चैनल करना चाहते हैं। आप एक आदर्श स्थापित करके इसे पूरा कर सकते हैं - आपके समूह का एक निश्चित उद्देश्य है, एक सकारात्मक मिशन जो अपने सदस्यों को एकजुट करता है। यह उद्देश्य अस्पष्ट या निहित नहीं है, लेकिन स्पष्ट रूप से कहा और प्रचारित किया गया है।

इस काम को करने के लिए, समूह को आप जो उपदेश देते हैं उसका अभ्यास करना चाहिए। आप परिणामों का एक ट्रैक रिकॉर्ड स्थापित करना चाहते हैं जो समूह के आदर्श को दर्शाता है। आप अपने मिशन के समूह को याद दिलाते रहना चाहते हैं, यदि आवश्यक हो तो इसे अनुकूलित करना लेकिन इस कोर से कभी नहीं बहना। लेफ्टिनेंट की सही टीम को इकट्ठा करें। एक वास्तविकता समूह के नेता के रूप में, आपको बड़ी तस्वीर और समग्र लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता की आवश्यकता होती है। आपके पास केवल इतनी मानसिक ऊर्जा है और आपको इसे बुद्धिमानी से मार्शल करना चाहिए। इसके लिए सबसे बड़ी बाधा अधिकार सौंपने का आपका डर है। आपको शुरू से ही लेफ्टिनेंट की एक टीम की खेती करने की ज़रूरत है,अपनी भावना और उद्देश्य की सामूहिक भावना के साथ imbued, जिसे आप कर सकते हैंविचारों के निष्पादन का प्रबंधन करने के लिए भरोसा करें। इसे प्राप्त करने के लिए, आपके पास सही मानक होने चाहिए-आप लोगों के आकर्षण पर अपने चयन का आधार नहीं बनाते हैं, और कभी भी दोस्तों को किराए पर नहीं लेते हैं। आप नौकरी के लिए सबसे सक्षम व्यक्ति चाहते हैं। आप भी उनके चरित्र का बहुत ध्यान रखते हैं। आप इस टीम के लिए उन लोगों का चयन करते हैं जिनके पास कौशल की कमी है, प्रत्येक व्यक्ति अपनी विशेष ताकत के साथ। वे अपनी भूमिका जानते हैं। आप यह भी चाहते हैं कि लेफ्टिनेंट की यह टीम स्वभाव, पृष्ठभूमि और विचारों में विविध हो। एक टीम का हिस्सा महसूस करना, लेकिन अपनी रचनात्मकता को लाने में सक्षमकार्य उनमें सर्वश्रेष्ठ लाएंगे, और यह भावना पूरे समूह में फैल जाएगी।

जानकारी और विचारों को स्वतंत्र रूप से बहने दें। विचारों और सूचनाओं के खुले संचार पर विचार करें - प्रतिद्वंद्वियों के बारे में, सड़कों पर या आपके दर्शकों के बीच क्या हो रहा है - समूह की जीवनदायिनी के बारे में।

इसे प्राप्त करने के लिए, आप लाइन के ऊपर और नीचे स्पष्ट चर्चा को प्रोत्साहित करना चाहते हैं, सदस्यों को भरोसा है कि वे ऐसा कर सकते हैं। इस तरह के खुलेपन की अनुमति देने के लिए, आपको इन चर्चाओं में सावधान रहना चाहिए कि किसी विशेष राय या निर्णय के लिए अपनी पसंद का संकेत न दें, क्योंकि यह टीम को आपके नेतृत्व में आसानी से टिप देगा। यहां तक कि समूह के परिप्रेक्ष्य को व्यापक बनाने के लिए विशेषज्ञों और बाहरी लोगों को भी लाएं।

समूह के लिए खुद को और उसके प्रदर्शन की आलोचना करने की क्षमता के लिए इस खुले संचार का विस्तार करें, खासकर किसी भी गलती या विफलता के बाद।

उत्पादक भावनाओं के साथ समूह को संक्रमित करें। समूह को संकल्प की भावना से संक्रमित करें जो आपसे निकलता है। आप असफलताओं से परेशान नहीं हैं; आप समस्याओं पर आगे बढ़ते रहें और काम करते रहें। समूह इसे समझता है, औरव्यक्ति भाग्य में थोड़ी सी भी बदलाव पर उन्मादी बनने के लिए शर्मिंदा महसूस करते हैं। आप आत्मविश्वास के साथ समूह को संक्रमित करने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन सावधान रहेंकि यह भव्यता में फिसल न जाए। आपका और समूह का आत्मविश्वास ज्यादातर एक सफल ट्रैक रिकॉर्ड से उपजा है।

सबसे महत्वपूर्ण, डर की कमी और नए विचारों के लिए एक समग्र खुलापन दिखाने से सभी का सबसे चिकित्सीय प्रभाव होगा। सदस्य रक्षात्मक हो जाएंगे, जो उन्हें अपने दम पर अधिक सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है, और ऑटोमेटन के रूप में काम नहीं करता है। एक युद्ध-परीक्षण समूह बनाएं। आप संकट में फंसने से पहले लोगों की सापेक्ष आंतरिक क्रूरता को मापने में सक्षम होना चाहते हैं। विभिन्न सदस्यों को कुछ अपेक्षाकृत चुनौतीपूर्ण कार्य या सामान्य से कम समय सीमा दें, और देखें कि वे कैसे प्रतिक्रिया देते हैं। कुछ लोग इस अवसर पर उठते हैं और यहां तक कि तनाव में भी बेहतर होते हैं; ऐसे लोगों को जमाखोरी का खजाना समझें। ध्यान से देखें कि व्यक्ति इससे प्रकट होने वाली थोड़ी सी अराजकता और अनिश्चितता पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। बेशक, किसी भी संकट के बाद याविफलताओं, लोगों की आंतरिक शक्ति या इसकी कमी की समीक्षा करने के तरीके के रूप में ऐसे क्षणों का उपयोग करें।

पागलपन व्यक्तियों में दुर्लभ है- लेकिन समूहों, पार्टियों, लोगों और उम्र में यह नियम है।

-फ्रेडरिक नीत्शे

15

उन्हें आपका अनुसरण करना चाहते हैं

चंचलता का नियम

यद्यपि नेतृत्व की शैली समय के साथ बदलती है, एक निरंतरता बनी हुई है: लोग हमेशा सत्ता में रहने वालों के बारे में अस्पष्ट होते हैं। वे नेतृत्व करना चाहते हैं, लेकिन स्वतंत्र महसूस करना चाहते हैं; वे बलिदान किए बिना संरक्षित होना चाहते हैं और समृद्धि का आनंद लेना चाहते हैं; वे दोनों राजा की पूजा करते हैं और उसे मारना चाहते हैं। जब आप किसी समूह के नेता होते हैं, तो लोग लगातार आपको चालू करने के लिए तैयार होते हैं जब आप कमजोर लगते हैं या एक झटके का अनुभव करते हैं। समय के पूर्वाग्रहों के आगे न झुकें, यह कल्पना करते हुए कि उनकी वफादारी हासिल करने के लिए आपको जो करने की ज़रूरत है, वह उनके बराबर या उनके दोस्त के रूप में प्रतीत होना है; लोग आपकी ताकत पर संदेह करेंगे, आपके इरादों पर संदेह करेंगे, और छिपी हुई अवमानना के साथ जवाब देंगे। प्राधिकरण शक्ति, वैधता और निष्पक्षता की उपस्थिति बनाने की नाजुक कला है, जबकि लोगों को एक नेता के रूप में आपके साथ पहचानने के लिए जो उनकी सेवा में है। यदि आप नेतृत्व करना चाहते हैं, तो आपको अपने जीवन में शुरू से ही इस कला में महारत हासिल करनी चाहिए। एक बार जब आप लोगों का विश्वास हासिल कर लेते हैं, तो वे आपके नेता के रूप में आपके साथ खड़े रहेंगे, चाहे कितनी भी बुरी परिस्थितियाँ क्यों न हों।

> उस।।। मजबूरी की आज्ञाकारिता का मार्ग है। लेकिन एक महान लक्ष्य के लिए एक छोटा रास्ता है, इच्छा की आज्ञाकारिता। जब मानव जाति के हित दांव पर होते हैं, तो वे खुशी के साथ उस आदमी का पालन करेंगे जिसे वे खुद से ज्यादा बुद्धिमान मानते हैं। आप इसे हर तरफ साबित कर सकते हैं: आप देख सकते हैं कि बीमार आदमी डॉक्टर से यह बताने के लिए कैसे विनती करेगा कि उसे क्या करना चाहिए, कैसेएक पूरे जहाज की कंपनी पायलट की बात सुनेगी।
>
> -ज़ेनोफ़ोन

मानव प्रकृति की कुंजी

हम मनुष्य यह मानना पसंद करते हैं कि जिन भावनाओं का हम अनुभव करते हैं वे सरल और शुद्ध हैं: हम कुछ लोगों से प्यार करते हैं और दूसरों से नफरत करते हैं, हम इस व्यक्ति का सम्मान करते हैं और प्रशंसा करते हैं और दूसरे के लिए तिरस्कार के अलावा कुछ भी नहीं है। सच्चाई यह है कि यह हैलगभग कभी मामला नहीं। यह मानव स्वभाव का एक मूलभूत तथ्य है कि हमारे

भावनाएं लगभग हमेशा उभयलिंगी होती हैं, शायद ही कभी शुद्ध और सरल होती हैं। हम कर सकते हैंएक ही समय में प्यार और शत्रुता, या प्रशंसा और ईर्ष्या महसूस करें। कहीं भी मानव स्वभाव का यह मूलभूत पहलू नेताओं के प्रति हमारे संबंधों की तुलना में अधिक स्पष्ट नहीं है। नेताओं के प्रति यह द्विपक्षीयता निम्नलिखित तरीके से संचालित होती है।

एक ओर, हम सहज रूप से नेताओं की आवश्यकता को पहचानते हैं। किसी भी समूह में, लोगों के अपने संकीर्ण एजेंडे और प्रतिस्पर्धी हित होते हैं। बिना ऐसे नेता जो इन प्रतिस्पर्धी हितों से ऊपर खड़े हैं और जो बड़ी तस्वीर देखते हैं, समूह मुश्किल में होगा। इसलिए, हम नेतृत्व की लालसा रखते हैं औरअनजाने में भटकाव, यहां तक कि हिस्टेरिकल महसूस करते हैं, बिना किसी को इस भूमिका को पूरा किए।

दूसरी ओर, हम उन लोगों से भी डरते हैं और उनका तिरस्कार भी करते हैं जो हमसे ऊपर हैं। यह आवश्यक द्विपक्षीयता नकारात्मक की ओर इशारा करती है जब नेता दुर्व्यवहार, असंवेदनशीलता या अक्षमता के लक्षण दिखाते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि नेता कितने शक्तिशाली हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि हम उनकी कितनी प्रशंसा कर सकते हैं, सतह के नीचे यह दुविधा बैठती है, और यह लोगों की वफादारी को कुख्यात और अस्थिर बना देती है।

सत्ता में रहने वाले लोग केवल अपने कर्मचारियों की मुस्कुराहट और बैठकों में प्राप्त होने वाली वाहवाही को नोटिस करेंगे, और वे वास्तविकता के लिए इस तरह के समर्थन की गलती करेंगे। उन्हें एहसास नहीं है कि लोग लगभग हमेशा ऐसा दिखाते हैंउनके ऊपर के लोगों के लिए सम्मान, क्योंकि उनका व्यक्तिगत भाग्य ऐसे नेताओं के हाथों में है और वे अपनी सच्ची भावनाओं को दिखाने का जोखिम नहीं उठा सकते हैं। और सोलीडर्स शायद ही कभी अंतर्निहित द्विपक्षीयता के बारे में जानते हैं जो तब भी है जब चीजें अच्छी तरह से चल रही हों। यदि नेता कुछ गलतियाँ करते हैं, या यदि उनकी शक्ति अस्थिर लगती है, तो अचानक वे अविश्वास और सम्मान की हानि देखेंगेजो अदृश्य रूप से निर्माण कर रहा था, क्योंकि समूह या जनता के सदस्य उन्हें एक तीव्रता के साथ चालू करते हैं जो आश्चर्यजनक और चौंकाने वाला है। यह देखने के लिए समाचार देखें कि किसी भी क्षेत्र में नेता कितनी जल्दी समर्थन और सम्मान खो सकते हैं, और उनकी नवीनतम सफलता या विफलता से उन्हें कितनी जल्दी आंका जाता है।

प्राचीन रोमनों के लिए, जिन्होंने अपने गणतंत्र की स्थापना की थी, उनके पास जबरदस्त ज्ञान था। उनके पूर्वजों ने इस ज्ञान का प्रदर्शन किया था कि उनके द्वारा स्थापित संस्थान कितने मजबूत और लंबे समय तक चलने वाले थे, और कैसे उन्होंने अपने प्रांतीय शहर को ज्ञात दुनिया में प्रमुख शक्ति में बदल दिया था। इस हद तक कि रोमन सीनेटर और नेता इस पर लौट आएबुनियादी ज्ञान और संस्थापकों के आदर्शों को मूर्त रूप दिया, उनके पास अधिकार था - एक संवर्धित उपस्थिति, एक बढ़ी हुई प्रतिष्ठा और विश्वसनीयता। ऐसे नेताओं को भाषणों या जबरदस्ती का सहारा नहीं लेना पड़ता था। रोमन नागरिक

स्वेच्छा से उनके नेतृत्व का पालन किया और उनके विचारों या सलाह को स्वीकार किया। उनका हर शब्द और कर्म अतिरिक्त वजन ले जाने के लिए लग रहा था। इससे उन्हें कठोर निर्णय लेने में अधिक छूट मिली; उन्हें केवल उनकी नवीनतम सफलता से नहीं आंका गया था।

ऐसे नेताओं का होना जो अधिकार से बाहर निकलते थे, चीजों को पूरा करने और एकता की एक डिग्री बनाए रखने का एक तरीका था। और यह आवश्यक था कि ऐसे नेता आदर्शों के उच्चतम अवतार लें, जो दैनिक राजनीतिक जीवन की क्षुद्रता से परे हों। यह रोमन मॉडल, जो एक उच्च उद्देश्य के पालन का प्रतिनिधित्व करता है,प्राधिकरण के सभी सच्चे रूपों के लिए आवश्यक घटक बना हुआ है। और अगर हम आज दुनिया में ऐसा अधिकार स्थापित करना चाहते हैं तो हमें इसी तरह काम करना चाहिए।

सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, हमें किसी भी नेता के मौलिक कार्य को समझना चाहिए - एक दूरगामी दृष्टि प्रदान करना, वैश्विक तस्वीर देखना, समूह के अधिक अच्छे के लिए काम करना और इसकी एकता बनाए रखना। भविष्य और बड़ी तस्वीर पर ध्यान केंद्रित करने से हमारी सोच का बहुत उपभोग करना चाहिए। एक ही समय में, हालांकि, हम एक गतिशील संबंध हम नेतृत्व किया जा रहा है के साथ है के रूप में नेतृत्व करना चाहिए. हमें समूह के सदस्यों के बदलते मूड के लिए खुद को अभ्यस्त करने की आवश्यकता है। हमें कभी यह नहीं मानना चाहिए कि हमें उनका समर्थन प्राप्त है। हमारी सहानुभूति आंत होनी चाहिए-हम महसूस कर सकते हैं जब सदस्य हमारे लिए सम्मान खो रहे हैं। गतिशील के हिस्से के रूप में, हमें यह महसूस करने की आवश्यकता है कि जब हम अपने नीचे के लोगों के प्रति अपना सम्मान और विश्वास दिखाते हैं, तो ऐसी भावनाएं हमारे पास वापस आ जाएंगी।

जब नेता प्राधिकरण के इन जुड़वां स्तंभों को स्थापित करने में विफल होते हैं-दृष्टि औरसहानुभूति-अक्सर क्या होता है निम्नलिखित है: समूह के लोग उनके और नेतृत्व के बीच डिस्कनेक्ट और दूरी महसूस करते हैं। वे जानते हैं कि गहराई से उन्हें बदली मोहरे के रूप में देखा जाता है। और इसलिए, सूक्ष्म तरीके से, वे नाराज महसूस करना शुरू करते हैं और सम्मान खो देते हैं। वे ऐसे नेताओं की बातों को कम ध्यान से सुनते हैं। वे दिन में अधिक घंटे अपने हितों और भविष्य के बारे में सोचते हुए बिताते हैं। वे जुड़ते हैं या गुट बनाते हैं। वे आधी या तीन-चौथाई गति से काम करते हैं।

दूसरी ओर, यदि हम सहज रूप से या जानबूझकर प्राधिकरण स्थापित करने के मार्ग का अनुसरण करते हैं, जैसा कि ऊपर वर्णित है, तो हमारे पास समूह गतिशील पर बहुत अलग प्रभाव पड़ता है। सदस्यों या जनता की द्विपक्षीयता दूर नहीं होती है - जो मानव स्वभाव का उल्लंघन करेगी - लेकिन यह प्रबंधनीय हो जाती है। लोग अभी भी डगमगाएंगे और संदेह या ईर्ष्या के क्षण होंगे, लेकिन वे किसी भी गलती के लिए हमें जल्दी से माफ कर देंगे और अपने संदेह से आगे बढ़ेंगे। हमने ऐसा होने के लिए पर्याप्त विश्वास स्थापित किया है।

इस आदर्श तक पहुंचना हमेशा हमारी क्षमता के भीतर होता है, और यदि सदस्य हम पर सम्मान और विश्वास खो देते हैं, तो हमें इसे अपनी गलती के रूप में देखना चाहिए। मानव प्रकृति के एक छात्र के रूप में आपका कार्य तीन गुना है: सबसे पहले आपको अपने आप को अधिकार की घटना का एक घाघ पर्यवेक्षक बनाना चाहिए, बल या प्रेरक भाषणों के उपयोग के बिना लोगों के प्रभाव की डिग्री को मापने वाले उपकरण के रूप में उपयोग करना चाहिए। आप इस प्रक्रिया को अपने परिवार को देखकर शुरू करते हैं और यह अनुमान लगाते हैं कि किस माता-पिता, यदि कोई हो, तो आप और आपके भाई-बहनों पर अधिक अधिकार का प्रयोग करते हैं। आप अपने जीवन में शिक्षकों और आकाओं को देखते हैं, जिनमें से कुछ ने आप पर उनके शक्तिशाली प्रभाव से खुद को प्रतिष्ठित किया। उनके शब्द और उनके द्वारा स्थापित उदाहरण अभी भी आपके मन में गूंजते हैं। आप कार्रवाई में अपने स्वयं के मालिकों का निरीक्षण करते हैं, न केवल आप और अन्य व्यक्तियों पर बल्कि पूरे समूह पर भी उनके प्रभाव को देखते हैं। अंत में, आप समाचारों में विभिन्न नेताओं को देखते हैं। इन सभी मामलों में, आप चाहते हैंउनके अधिकार का स्रोत या इसकी कमी निर्धारित करें।

दूसरा, आप कुछ आदतों और रणनीतियों को विकसित करना चाहते हैं जो प्रोजेक्टिंग प्राधिकरण में आपकी अच्छी सेवा करेंगे।

इस प्रक्रिया के हिस्से के रूप में, आपको लोगों पर पड़ने वाले प्रभाव पर प्रतिबिंबित करने की आवश्यकता है: क्या आप लगातार बहस कर रहे हैं, अपनी इच्छा को लागू करने की कोशिश कर रहे हैं, अपने विचारों और परियोजनाओं की अपेक्षा से कहीं अधिक प्रतिरोध पा रहे हैं? यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं, तो कभी-कभी इसकी मदद नहीं की जा सकती है - लोग आमतौर पर पदानुक्रम में नीचे के लोगों के विचारों का सम्मान नहीं करते हैं। लेकिन कभी-कभी यह आपके स्वयं के कार्यों से उपजा हो सकता है, क्योंकि आप ऊपर वर्णित कई सिद्धांतों का उल्लंघन करते हैं। वास्तविकता के लिए लोगों की मुस्कान और सहमति की अभिव्यक्ति न लें। सामान्य तौर पर, आप दूसरों के प्रति अपनी संवेदनशीलता को बढ़ाना चाहते हैं, विशेष रूप से उन क्षणों को देखते हुए जब आप लोगों के अनादर को महसूस कर सकते हैं, या आपके अधिकार को कम कर सकते हैं।

तीसरा और सबसे महत्वपूर्ण, आपको उस समय के प्रतिकूल पूर्वाग्रहों के लिए नहीं गिरना चाहिए जिसमें हम रहते हैं, जिसमें प्राधिकरण की अवधारणा को अक्सर गलत समझा और तिरस्कृत किया जाता है। आज हम नेताओं के साथ अधिकार को भ्रमित करते हैंसामान्य रूप से, और चूंकि दुनिया में उनमें से कई अपनी शक्ति को संरक्षित करने और खुद को समृद्ध करने में अधिक रुचि रखते हैं, स्वाभाविक रूप से हमें बहुत ही अवधारणा के बारे में संदेह है। हम उग्र लोकतांत्रिक समय में भी रहते हैं। हमें कभी भी अधिकार के व्यक्ति का अनुसरण क्यों करना चाहिए, और इस तरह की हीन भूमिका निभानी चाहिए?" हम खुद से पूछ सकते हैं।

मानव प्रकृति के छात्रों के रूप में, हमें प्राधिकरण के आंकड़ों के खिलाफ हमारे पूर्वाग्रह के असंख्य खतरों को पहचानना चाहिए। दुनिया में प्राधिकरण के लोगों को स्वीकार करने के लिए हमारी अपनी हीनता की स्वीकारोक्ति नहीं है, बल्कि मानव स्वभाव और ऐसे आंकड़ों की आवश्यकता की स्वीकृति है। अधिकार के लोगों को स्वयं-सेवा या अत्याचारी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए - वास्तव में, वे गुण हैं जो उनके अधिकार को कम करते हैं। वे अतीत के अवशेष नहीं हैं, लेकिनजो लोग एक आवश्यक कार्य को पूरा करते हैं और जिनकी शैली समय के साथ अनुकूल होती है। प्राधिकरण एक प्रमुख लोकतांत्रिक घटना हो सकती है।

प्राधिकरण स्थापित करने के लिए रणनीतियाँ

याद रखें कि अधिकार का सार यह है कि लोग स्वेच्छा से आपके नेतृत्व का पालन करते हैं। उन्होंने आपकी बातों और सलाह का पालन करना चुना। वे आपकी बुद्धि चाहते हैं। निश्चित रूप से कभी-कभी आपको बल, पुरस्कार और दंड और प्रेरक भाषणों का उपयोग करना पड़ सकता है। यह केवल डिग्री की बात है। ऐसे उपकरणों की आपकी आवश्यकता जितनी कम होगी, आपका अधिकार उतना ही अधिक होगा। और इसलिए आपको लोगों की इच्छाशक्ति को संलग्न करने और उनके प्राकृतिक प्रतिरोधों और द्विपक्षीयता पर काबू पाने के लिए लगातार प्रयास करने के बारे में सोचना चाहिए। यही करने के लिए निम्नलिखित रणनीतियों को डिज़ाइन किया गया है। उन सभी को व्यवहार में लाओ। अपनी प्राधिकरण शैली खोजें: प्रामाणिकता। आपके द्वारा स्थापित अधिकार स्वाभाविक रूप से आपके चरित्र से, आपके पास मौजूद विशेष शक्तियों से उभरना चाहिए। प्राधिकरण के कुछ मूलरूपों के बारे में सोचें: उनमें से एक आपको सबसे अच्छा लगता है। एक उल्लेखनीय मूलरूप उद्धारकर्ता है, जैसे मूसा या मार्टिन लूथरकिंग जूनियर, एक व्यक्ति जो लोगों को बुराई से छुड़ाने के लिए दृढ़ संकल्पित है। एक और मूलरूप संस्थापक होगा। ये वे हैं जो राजनीति या व्यवसाय में एक नया आदेश स्थापित करते हैं। वे आम तौर पर प्रवृत्तियों की उत्सुकता रखते हैं और यथास्थिति के प्रति एक महान घृणा रखते हैं। इससे संबंधितमूलरूप दूरदर्शी कलाकार होगा, जैसे पाब्लो पिकासो या जैज़आर्टिस्ट जॉन कोल्ट्रेन या फिल्म निर्देशक डेविड लिंच। ये कलाकार अपने क्षेत्र में सम्मेलनों को सीखते हैं और फिर उन्हें उल्टा कर देते हैं।

अन्य कट्टरपंथियों में सत्य साधक (झूठ और राजनीति के लिए कोई सहिष्णुता नहीं रखने वाले लोग) शामिल हो सकते हैं; शांत व्यावहारिक (वे कुछ नहीं चाहते हैंटूटी हुई चीजों को ठीक करने के अलावा, और अनंत धैर्य है); मरहम लगाने वाला (उनके पास यह पता लगाने की आदत है कि लोगों को क्या पूरा और एकजुट करेगा); शिक्षक (उनके पास लोगों को कार्रवाई शुरू करने और उनकी गलतियों से सीखने का एक तरीका है)। आपको इनमें से किसी एक मूलरूप के साथ पहचान करनी चाहिए, या किसी अन्य के साथ जो संस्कृति में ध्यान देने योग्य हैं।

एक ऐसी शैली को सामने लाकर जो आपके लिए स्वाभाविक है, आप यह आभास देते हैं कि यह आपके परे कुछ है, जैसे कि प्रवृत्तियों के लिए न्याय या नाक की आपकी भावना आपके डीएनए से आई है या देवताओं से एक उपहार है। बाहरी रूप से ध्यान दें: रवैया। हम मनुष्य प्रकृति द्वारा आत्म-अवशोषित हैं और अपना अधिकांश समय अपनी भावनाओं पर, अपने घावों पर, अपनी कल्पनाओं पर ध्यान केंद्रित करने में व्यतीत करते हैं। आप इसे यथासंभव उलटने की आदत विकसित करना चाहते हैं। इसे आप तीन तरीकों से करते हैं। सबसे पहले, आप अपने सुनने के कौशल को सुधारते हैं, अपने आप को शब्दों और दूसरों के अशाब्दिक संकेतों में अवशोषित करते हैं। आप वास्तविकता के लिए लोगों की मुस्कुराहट और अनुमोदन नहीं लेते हैं, बल्कि अंतर्निहित तनाव या आकर्षण को समझते हैं।

दूसरा, आप लोगों का सम्मान अर्जित करने के लिए खुद को समर्पित करते हैं। आप उनकी व्यक्तिगत जरूरतों का सम्मान करके और यह साबित करके उनका सम्मान अर्जित करते हैं कि आप अधिक अच्छे के लिए काम कर रहे हैं। तीसरा, आप एक नेता होने को एक बड़ी जिम्मेदारी मानते हैं, समूह का कल्याण आपके हर निर्णय पर लटका हुआ है। आप समूह के लिए एक गहरा और आंत का संबंध महसूस करते हैं, अपने भाग्य और उनके को गहराई से आपस में जोड़ते हुए देखते हैं।

यदि तुम इस प्रवृत्ति को छोड़ देते हो, तो लोग इसे महसूस करेंगे, और यह उन्हें तुम्हारे प्रभाव के लिए खोल देगा। तीसरी आंख की खेती करें: दृष्टि। ज्यादातर लोग पल में बंद हैं। वे समूह के सामने वास्तविकता के केवल संकीर्ण हिस्से को देखने के लिए अतिरंजित और घबराने के लिए प्रवण होते हैं। जो लोग मन की अपनी उपस्थिति को बनाए रखते हैं और अपने दृष्टिकोण को पल से ऊपर उठाते हैं, वे मानव मन की दूरदर्शी शक्तियों में टैप करते हैं और उस तीसरी आंख को अनदेखी शक्तियों और प्रवृत्तियों की खेती करते हैं। वे समूह से बाहर खड़े हैं, नेतृत्व के सच्चे कार्य को पूरा करते हैं, और भविष्य को पढ़ने के लिए ईश्वरीय क्षमता के अधिकारी प्रतीत होने से अधिकार की आभा पैदा करते हैं। और यह एक ऐसी शक्ति है जिसे किसी भी स्थिति में अभ्यास और विकसित और लागू किया जा सकता है।

जीवन में जितनी जल्दी हो सके, आप समूह को परेशान करने वाली भावनाओं से डिस्कनेक्ट करने के लिए खुद को प्रशिक्षित करते हैं। आप अपने आप को अपनी दृष्टि बढ़ाने के लिए मजबूर करते हैं, बड़ी तस्वीर की कल्पना करें। आप दुश्मन के परिप्रेक्ष्य का मनोरंजन करते हैं; आप बाहरी लोगों के विचारों को सुनते हैं; आप अपने दिमाग को विभिन्न संभावनाओं के लिए खोलते हैं। इस तरह, आप गेस्टाल्ट, या स्थिति के समग्र आकार के लिए एक अनुभव प्राप्त करते हैं। आप संभावित रुझानों को गेम करते हैं, भविष्य में चीजें कैसे खेल सकती हैं, और विशेष रूप से चीजें कैसे गलत हो सकती हैं। आपके पास अनंत धैर्य है

यह अभ्यास। जितना अधिक आप इसमें गहराई से जाते हैं, उतना ही आप किसी न किसी रूप में भविष्य को समझने की शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। सामने से लीड: टोन। नेता के रूप में, आपको हर किसी की तुलना में कड़ी मेहनत या उससे भी कठिन काम करते देखा जाना चाहिए। यह उचित स्वर सेट करता है। सदस्य आपकी स्वीकृति प्राप्त करने के लिए खुद को आपके स्तर तक उठाने के लिए मजबूर महसूस करेंगे। वे आपके मूल्यों को आंतरिक करेंगे और सूक्ष्म रूप से आपकी नकल करेंगे। यह महत्वपूर्ण है कि आप इस टोन को शुरू से सेट करें। फर्स्टइंप्रेशन महत्वपूर्ण हैं। यदि आप बाद में यह दिखाने की कोशिश करते हैं कि आप सामने से नेतृत्व करना चाहते हैं, तो यह मजबूर दिखेगा और विश्वसनीयता की कमी होगी। समान रूप से महत्वपूर्ण हैकुछ प्रारंभिक क्रूरता दिखाएं; अगर लोगों को जल्दी ही यह आभास हो जाता है कि वे आपको पैंतरेबाज़ी कर सकते हैं, तो वे ऐसा निर्दयता से करेंगे। अपने करियर में इसे अपने काम के लिए उच्चतम संभव मानकों को विकसित करके और अपने आप को लगातार प्रशिक्षित करके शुरू करें कि आपका तरीका और स्वर लोगों को सूक्ष्मतम तरीकों से कैसे प्रभावित करता है। परस्पर विरोधी भावनाओं को हिलाओ: आभा। ज्यादातर लोग बहुत अनुमानित हैं। सामाजिक स्थितियों में अच्छी तरह से मिश्रण करने के लिए, वे एक व्यक्तित्व मानते हैं जो सुसंगत-खुशमिजाज, मनभावन, बोल्ड, संवेदनशील है। वे अन्य गुणों को छिपाने की कोशिश करते हैं जिन्हें वे दिखाने से डरते हैं। नेता के रूप में, आप और अधिक रहस्यमय होना चाहते हैं, एक उपस्थिति स्थापित करने के लिए जो लोगों को मोहित करता है। मिश्रित संकेतों को भेजकर, उन गुणों को दिखाकर, जो कभी भी थोड़े विपरीत होते हैं, आप लोगों को अपने तत्काल वर्गीकरण में रोकते हैं और यह सोचने के लिए कि आप वास्तव में कौन हैं। जितना अधिक वे आपके बारे में सोचते हैं, आपकी उपस्थिति उतनी ही बड़ी और अधिक आधिकारिक होती है। इससे संबंधित, आपको उपस्थिति और अनुपस्थिति को संतुलित करना सीखना चाहिए। यदि आप बहुत उपस्थित और परिचित हैं, हमेशा उपलब्ध और दृश्यमान हैं, तो आप बहुत साधारण लगते हैं। आप लोगों को आपको आदर्श बनाने के लिए कोई जगह नहीं देते हैं। लेकिन अगर आप बहुत अलग हैं, तो लोग आपके साथ पहचान नहीं कर सकते। सामान्य तौर पर, थोड़ा और झुकना सबसे अच्छा हैअनुपस्थिति की दिशा में, ताकि जब आप समूह के सामने दिखाई दें,आप उत्साह और नाटक उत्पन्न करते हैं। कभी लेने के लिए प्रकट नहीं होते हैं, हमेशा देने के लिए: वर्जित। उन लोगों से कुछ लेना जो उन्होंने मान लिया है कि उनके पास है - धन, अधिकार या विशेषाधिकार, समय जो उनका अपना है - एक बुनियादी असुरक्षा पैदा करता है और आपके अधिकार और आपके द्वारा अर्जित सभी क्रेडिट पर सवाल उठाएगा। आप समूह के सदस्यों को भविष्य के बारे में सबसे अधिक आंत के तरीके से अनिश्चित महसूस कराते हैं। यहां तक कि इसका संकेत भी आपकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाएगा। यदि बलिदान आवश्यक हैं, तो आप हैं

उन्हें बनाने वाला पहला, और वे केवल प्रतीकात्मक नहीं हैं। संसाधनों या विशेषाधिकारों के किसी भी नुकसान को अस्थायी के रूप में फ्रेम करने का प्रयास करें, और यह स्पष्ट करें कि आप उन्हें कितनी जल्दी पुनर्स्थापित करेंगे।

इससे संबंधित आपको लोगों से अधिक वादा करने से बचना चाहिए। इस पल में, उन्हें उन महान चीजों के बारे में सुनना अच्छा लग सकता है जो आप उनके लिए करेंगे, लेकिन लोगों के पास आम तौर पर वादों के लिए एक तीव्र स्मृति होती है, और यदि आप वितरित करने में विफल रहते हैं, तो यह उनके दिमाग में चिपक जाएगा, भले ही आप दूसरों को दोष देने की कोशिश करें यापरिस्थितियों। यदि यह दूसरी बार होता है, तो आपका अधिकार तेजी से नष्ट होने लगता है। आपने जो देने का वादा किया था, उसे न देने से ऐसा महसूस होगा कि आपने कुछ छीन लिया है। हर कोई एक अच्छा खेल बात कर सकता है औरवादा करें, और इसलिए आप किसी और की तरह लगते हैं जिसका हम सामना करते हैं, और निराशा गहरा हो सकती है। अपने अधिकार को फिर से जीवंत करें: अनुकूलनशीलता। आपका अधिकार प्रत्येक कार्रवाई के साथ बढ़ेगा जो विश्वास और सम्मान को प्रेरित करता है। लेकिन जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, आपके द्वारा स्थापित अधिकार कठोर और कठोर हो सकता है। आप पिता के रूप में बन जाते हैंजो दमनकारी लगने लगता है कि उसने कितने समय तक सत्ता पर एकाधिकार किया है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि अतीत में लोगों ने उसकी कितनी गहराई से प्रशंसा की थी। एक नई पीढ़ी अनिवार्य रूप से उभरती है जो आपके आकर्षण के लिए, आपके द्वारा बनाई गई आभा के लिए प्रतिरक्षा है।

इस खतरे से बचने में पहला कदम संवेदनशीलता बनाए रखना है, लोगों के शब्दों के पीछे के मूड को ध्यान में रखते हुए, नए लोगों और युवाओं पर आपके प्रभाव का आकलन करना। उस सहानुभूति को खोना आपका सबसे बड़ा डर होना चाहिए, क्योंकि आप अपनी महान प्रतिष्ठा में खुद को कोकून करना शुरू कर देंगे।

दूसरा कदम अपील करने के लिए नए बाजारों और दर्शकों की तलाश करना है, जो आपको अनुकूलन करने के लिए मजबूर करेगा। अपने आप को मूर्ख बनाने के बिनाएक युवा भीड़ से अपील करने का प्रयास करना जिसे आप वास्तव में समझ नहीं सकते हैं, गुजरते वर्षों के साथ अपनी शैली को कुछ हद तक बदलने की कोशिश करें। उन लोगों में ऐसा लचीलापन जो अपने पचास के दशक और उससे आगे हैं, आपको दिव्य और अमर का स्पर्श देगा—आपकी आत्मा जीवित और खुली रहती है, और आपका अधिकार नवीनीकृत हो जाता है।

आंतरिक प्राधिकरण

हम सभी के पास एक उच्च और निम्न स्व है। जीवन में कुछ क्षणों में, हम कर सकते हैंनिश्चित रूप से दूसरे के एक हिस्से को मजबूत के रूप में महसूस करें। जब हम चीजों को पूरा करते हैं, जब हम जो शुरू करते हैं उसे पूरा करते हैं, तो हम इस उच्च स्व की रूपरेखा को समझ सकते हैं। लेकिन समान रूप से हम सभी निचले स्व की हलचल को अच्छी तरह से जानते हैं,

जब हम सब कुछ व्यक्तिगत रूप से लेते हैं और क्षुद्र हो जाते हैं, या जब हम कुछ नशे की लत खुशी के माध्यम से वास्तविकता से बचना चाहते हैं, या जब हम समय बर्बाद करते हैं, या जब हम भ्रमित और अप्रेरित महसूस करते हैं।

यद्यपि हम अक्सर इन दोनों पक्षों के बीच तैरते हैं, अगर हम खुद को करीब से देखते हैं, तो हमें यह स्वीकार करना होगा कि निचला आधा मजबूत है। इस निचले आधे हिस्से को वश में करने और उच्च पक्ष को बाहर लाने के लिए अक्सर बहुत प्रयास और जागरूकता की आवश्यकता होती है; यह हमारा पहला आवेग नहीं है।

दोनों पक्षों के बीच संघर्ष को और अधिक सम बनाने की कुंजी और शायद उच्च की ओर तराजू को टिप देना है जिसे हम आंतरिक अधिकार कहेंगे। यह आवाज, हमारे उच्च स्व के विवेक के रूप में कार्य करता है। इस आवाज को व्यवहार के कोड को निर्देशित करने के रूप में सोचें, और हर दिन हमें खुद को इसे सुनना चाहिए। यह हमें निम्नलिखित बताता है। आप जिस संस्कृति और समय में रहते हैं, उसमें योगदान करने की आपकी जिम्मेदारी है। अभी, आप अतीत में लाखों लोगों के फल से जी रहे हैंजिन्होंने अपने संघर्षों और आविष्कारों के माध्यम से आपके जीवन को अतुलनीय रूप से आसान बना दिया है। यह सब स्वीकार करना इतना आसान है, यह कल्पना करने के लिए कि यह सब स्वाभाविक रूप से हुआ है और आप इन सभी शक्तियों के हकदार हैं। बिगड़ैल बच्चों का यही विचार है, और आपको अपने भीतर इस तरह के रवैये के किसी भी संकेत को शर्मनाक के रूप में देखना चाहिए। आप यहां केवल अपनी दालों को संतुष्ट करने और दूसरों द्वारा बनाई गई चीजों का उपभोग करने के लिए नहीं हैं, बल्कि एक उच्च उद्देश्य की सेवा के लिए भी योगदान करने के लिए हैं।

इस उच्च उद्देश्य की सेवा के लिए, आपको वह विकसित करना चाहिए जो आपके बारे में अद्वितीय है। दूसरों के शब्दों और विचारों को इतना सुनना बंद करो,आपको बताएं कि आप कौन हैं और आपको क्या पसंद और नापसंद करना चाहिए। चीजों और लोगों को अपने लिए जज करें। उन कौशलों को बेहतर बनाने पर हर दिन काम करें जो आपकी अनूठी भावना और उद्देश्य के साथ जाल हैं। कुछ ऐसा बनाकर संस्कृति की आवश्यक विविधता में जोड़ें जो आपकी विशिष्टता को दर्शाता है।

अंतहीन विकर्षणों से भरी दुनिया में, आपको ध्यान केंद्रित करना चाहिए और प्राथमिकता देनी चाहिए। कुछ गतिविधियां समय की बर्बादी हैं। निम्न स्वभाव के कुछ लोग आपको नीचे खींच लेंगे, और आपको उनसे बचना चाहिए। अपने दीर्घकालिक और अल्पकालिक लक्ष्यों पर नजर रखें, और केंद्रित और सतर्क रहें। अपने आप को रचनात्मक रूप से खोज और भटकने की विलासिता की अनुमति दें, लेकिन हमेशा एक अंतर्निहित उद्देश्य के साथ। आपको अपने काम में उच्चतम मानकों का पालन करना चाहिए। आप उत्कृष्टता के लिए प्रयास करते हैं, कुछ ऐसा बनाने के लिए जो जनता के साथ प्रतिध्वनित होगा और अंतिम होगा।

ऐसे स्तरों को बनाए रखने के लिए, आपको आत्म-अनुशासन और उचित आदतों को विकसित करना चाहिए। आपको अपने काम में विवरणों पर बहुत ध्यान देना चाहिए और प्रयास पर प्रीमियम मूल्य रखना चाहिए। पहला विचार या विचार जो आपके पास आता हैवह अक्सर अधूरा और अपर्याप्त होता है। अपने विचारों के बारे में अधिक अच्छी तरह से और गहराई से सोचें, जिनमें से कुछ को आपको त्यागना चाहिए। अपने प्रारंभिक विचारों से न जुड़ें, बल्कि उनके साथ मोटे तौर पर व्यवहार करें। ध्यान रखें कि आपका जीवन छोटा है, यह किसी भी दिन समाप्त हो सकता है। इस सीमित समय का अधिकतम लाभ उठाने के लिए आपके पास तात्कालिकता की भावना होनी चाहिए। आपको समय सीमा की आवश्यकता नहीं है यालोग आपको बता रहे हैं कि क्या करना है और कब खत्म करना है। आपको जो भी प्रेरणा चाहिए वह भीतर से आती है। आप पूर्ण और आत्मनिर्भर हैं।

> चुनिंदा आदमी, उत्कृष्ट आदमी से आग्रह किया जाता है, आंतरिक आवश्यकता से, खुद से परे कुछ मानक के लिए अपील करने के लिए, खुद से श्रेष्ठ, जिसकी सेवा वह स्वतंत्र रूप से स्वीकार करता है ... हमने श्रेष्ठ आदमी को आम आदमी से अलग करते हुए कहा कि पहला वह है जो खुद से बड़ी मांग करता है, और दूसरा वह है जो खुद से कोई मांग नहीं करता है, लेकिन जो वह है उससे खुद को संतुष्ट करता है, और खुद से खुश होता है। जो सोचा जाता है उसके विपरीतआम तौर पर, यह उत्कृष्टता का आदमी है । जो अनिवार्य दासता में रहता है। जीवन उसके लिए तब तक कोई स्वाद नहीं लेता जब तक कि वह इसे किसी पारलौकिक चीज़ की सेवा में शामिल न कर दे। इसलिए वह सेवा करने की आवश्यकता को उत्पीड़न के रूप में नहीं देखता है। जब, संयोग से, इस तरह की कमी हैआवश्यकता है, वह बेचैन हो जाता है और कुछ नए मानक का आविष्कार करता है, अधिक कठिन, अधिक, जिसके साथ खुद को मजबूर करना है। यह एक अनुशासन के रूप में जिया गया जीवन है - महान जीवन।
>
> —जोस ओर्टेगा वाई गैसेट

16

दोस्ताना मुखौटा के पीछे दुश्मनी देखें

आक्रामकता का नियम

सतह पर, आपके आस-पास के लोग इतने विनम्र और सभ्य दिखाई देते हैं। लेकिनमुखौटा के नीचे, वे सभी अनिवार्य रूप से कुंठाओं से निपट रहे हैं। उन्हें लोगों को प्रभावित करने और परिस्थितियों पर शक्ति हासिल करने की आवश्यकता है। अपने प्रयासों में अवरुद्ध महसूस करते हुए, वे अक्सर खुद को अनैतिक तरीके से मुखर करने की कोशिश करते हैं जो आपको आश्चर्यचकित करते हैं। और फिर ऐसे लोग हैं जिनकी शक्ति की आवश्यकता है और इसे प्राप्त करने के लिए अधीरता दूसरों की तुलना में अधिक है। वे विशेष रूप से आक्रामक हो जाते हैं, लोगों को डराकर अपना रास्ता प्राप्त करते हैं, अथक होते हैं और लगभग कुछ भी करने के लिए तैयार होते हैं। आपको अपने आप को लोगों की असंतुष्ट आक्रामक इच्छाओं के एक बेहतर पर्यवेक्षक में बदलना होगा, हमारे बीच में पुराने हमलावरों और निष्क्रिय हमलावरों पर अतिरिक्त ध्यान देना होगा। आपको संकेतों को पहचानना चाहिए - व्यवहार के पिछले पैटर्न, उनके वातावरण में सब कुछ नियंत्रित करने की जुनूनी आवश्यकता - जो खतरनाक प्रकारों को इंगित करती है। वे आपको भावनात्मक-भयभीत, क्रोधित और सीधे सोचने में असमर्थ बनाने पर निर्भर करते हैं। उन्हें यह शक्ति मत दो। जब आपकी अपनी आक्रामक ऊर्जा की बात आती है, तो उत्पादक उद्देश्यों के लिए इसे वश में करना और चैनल करना सीखें - अपने लिए खड़े होना, अथक ऊर्जा के साथ समस्याओं पर हमला करना, महान महत्वाकांक्षाओं को साकार करना।

> पुरुष प्यार की इच्छा रखने वाले सौम्य, मैत्रीपूर्ण प्राणी नहीं हैं, जो बस हमला होने पर खुद का बचाव करते हैं ... आक्रामकता के लिए एक शक्तिशाली इच्छा को माना जाना चाहिए कि उनका हिस्सा था ... अक्षयनिधि।
>
> -सिगमंड फ्रायड

मानव प्रकृति की कुंजी

हम सभी समझते हैं कि मनुष्य अतीत और वर्तमान में बहुत हिंसा और आक्रामकता में सक्षम रहे हैं। हम जानते हैं कि दुनिया में भयावह अपराधी, लालची और बेईमान व्यवसाय हैं-

लोग, जुझारू वार्ताकार, और यौन हमलावर। लेकिन हम उन उदाहरणों और हमारे बीच एक तेज विभाजन रेखा बनाते हैं। हमारे पास किसी भी प्रकार की निरंतरता या स्पेक्ट्रम की कल्पना करने के खिलाफ एक शक्तिशाली ब्लॉक है जब यह हमारे अपने आक्रामक क्षणों और दूसरों में अधिक चरम विविधता की बात आती है। हम वास्तव में खुद को छोड़कर, आक्रामकता की मजबूत अभिव्यक्तियों का वर्णन करने के लिए शब्द को परिभाषित करते हैं। हमेशा दूसरा ही जुझारू होता है, जो चीजों को शुरू करता है, जो आक्रामक होता है।
यह मानव स्वभाव की एक गहरी गलत धारणा है। आक्रामकता एक प्रवृत्ति है जो हर एक मानव व्यक्ति में अव्यक्त है। यह हमारी प्रजातियों में एक प्रवृत्ति है। हम इस ग्रह पर प्रमुख जानवर बन जाते हैंठीक हमारी आक्रामक ऊर्जा के कारण, हमारी बुद्धि और चालाक द्वारा पूरक। हम इस आक्रामकता को समस्याओं पर हमला करने, अपने जीवन को आसान बनाने के लिए पर्यावरण को बदलने, अन्याय से लड़ने, या बड़े पैमाने पर कुछ भी बनाने से अलग नहीं कर सकते हैं।

आक्रामकता सकारात्मक उद्देश्यों की पूर्ति कर सकती है। साथ ही, कुछ परिस्थितियों में, यह ऊर्जा हमें असामाजिक व्यवहार में धकेल सकती है, बहुत अधिक हथियाने या लोगों को चारों ओर धकेलने के लिए। ये सकारात्मक और नकारात्मक पहलू एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। और यद्यपि कुछ व्यक्ति दूसरों की तुलना में स्पष्ट रूप से अधिक आक्रामक हैं, हम सभी उस नकारात्मक पक्ष में फिसलने में सक्षम हैं। मानव आक्रामकता की निरंतरता है, और हम सभी स्पेक्ट्रम पर हैं।
इस ऊर्जा को नकारा या दमित नहीं किया जा सकता है; यह किसी तरह से उभरेगा। लेकिन जागरूकता के साथ, हम उत्पादक और सकारात्मक उद्देश्यों के लिए इसे नियंत्रित और चैनल करना शुरू कर सकते हैं। ऐसा करने के लिए, हमें सभी के स्रोत को समझना चाहिएमानव आक्रामकता, यह कैसे नकारात्मक हो जाता है, और क्यों कुछ लोग दूसरों की तुलना में अधिक आक्रामक हो जाते हैं।

मानव आक्रामकता का स्रोत

किसी भी अन्य जानवर के विपरीत, हम इंसान अपनी मृत्यु दर के बारे में जानते हैं, और हम किसी भी क्षण मर सकते हैं। होशपूर्वक और अनजाने में यह हमें जीवन भर परेशान करता है। हम जानते हैं कि जीवन में हमारी स्थिति कभी भी सुरक्षित नहीं है - हम अपनी नौकरी, हमारी सामाजिक स्थिति और हमारे पैसे खो सकते हैं, अक्सर हमारे नियंत्रण से परे कारणों से। हमारे आस-पास के लोग समान रूप से अप्रत्याशित हैं-हम कभी भी उनके विचारों को नहीं पढ़ सकते हैं, उनके कार्यों का अनुमान लगा सकते हैं, या पूरी तरह से उनके समर्थन पर भरोसा कर सकते हैं। हम दूसरों पर निर्भर हैं, जो अक्सर नहीं आते हैं। हमारे पास प्यार, उत्तेजना और के लिए कुछ जन्मजात इच्छाएं हैं।

उत्तेजना, और यह अक्सर हमारे नियंत्रण से परे है कि हम इन इच्छाओं को जिस तरह से चाहते हैं उसे पूरा करें। इसके अलावा, हम सभी में कुछ असुरक्षाएं होती हैं जो हमारे बचपन में घावों से उपजी होती हैं। यदि घटनाएं या लोग इन असुरक्षाओं को ट्रिगर करते हैं और पुराने घावों को फिर से खोलते हैं, तो हम विशेष रूप से कमजोर और कमजोर महसूस करते हैं।

अधिक कालानुक्रमिक रूप से आक्रामक प्रकारों के साथ, असहायता या निराशा की भावना जो हम इस अवसर पर महसूस कर सकते हैं, उन्हें अधिक गहराई से और अधिक बार पीड़ित करते हैं। वे लंबे समय से असुरक्षित और नाजुक महसूस करते हैं और इसे शक्ति और नियंत्रण की अत्यधिक मात्रा के साथ कवर करना चाहिए। सत्ता के लिए उनकी आवश्यकता सीमाओं को स्वीकार करने के लिए बहुत तत्काल और मजबूत है, और किसी भी तरह की मलाल या सामाजिक जिम्मेदारी की भावना को ओवरराइड करती है।

इसका मतलब यह है कि मानव आक्रामकता एक अंतर्निहित असुरक्षा से उपजी है, जैसा कि दूसरों को चोट पहुंचाने या लेने के लिए बस एक आवेग के विपरीत है। आक्रामक कार्रवाई करने के लिए किसी भी आवेग से पहले, हमलावर अनजाने में असहायता और चिंता की भावनाओं को संसाधित कर रहे हैं। वे अक्सर खतरों को समझते हैंजो वास्तव में वहां नहीं हैं, या उन्हें अतिरंजित करते हैं। वे दूसरे के कथित हमले को रोकने के लिए या चीजों को हथियाने के लिए कार्रवाई करते हैं ताकि वे महसूस कर सकें कि उनके नियंत्रण से बच सकते हैं। जब हम अपने आस-पास के किसी भी क्रोनिकएग्रेसर को देखते हैं, तो हमें अंतर्निहित असुरक्षा, गहरे घाव, उनके शुरुआती वर्षों से असहायता की गूंजती भावनाओं की खोज करनी चाहिए।

हमें यह भी पता होना चाहिए कि हमलावर अपने आसपास के लोगों को उपयोग करने की वस्तुओं के रूप में देखते हैं। जब वे हमारी बात सुन रहे होते हैं, तो वे हमारी इच्छा शक्ति का आकलन कर रहे होते हैं और देख रहे होते हैं कि हम सड़क पर उनके उद्देश्यों की पूर्ति कैसे कर सकते हैं। यदि वे हमारी प्रशंसा करते हैं या हम पर कोई एहसान करते हैं, तो यह हमें और फंसाने और समझौता करने का एक तरीका है। हम इसे अशाब्दिक संकेतों में देख सकते हैं, उन आंखों में जो हमारे माध्यम से देखते हैं,वे हमारी कहानियों में कितनी बारीकी से लगे हुए हैं। हमें हमेशा उनकी ओर से आकर्षण के किसी भी प्रयास के लिए खुद को प्रतिरक्षा बनाने की कोशिश करनी चाहिए, यह जानते हुए कि यह किस उद्देश्य से कार्य करता है। मानव प्रकृति के छात्र के रूप में आपका कार्य तीन गुना है: सबसे पहले, आपको अपनी आक्रामक प्रवृत्तियों की वास्तविकता को रोकना होगा। आप हम सभी की तरह आक्रामक स्पेक्ट्रम पर हैं। इस मुखर ऊर्जा को किसी तरह से खर्च किया जाना चाहिए और तीन दिशाओं में से एक में जाना होगा।

सबसे पहले, हम इस ऊर्जा को अपने काम में, धैर्यपूर्वक प्राप्त करने वाली चीजों (नियंत्रित आक्रामकता) में लगा सकते हैं। दूसरा, हम इसे आक्रामक यानिष्क्रिय-आक्रामक व्यवहार में चैनल कर सकते हैं। अंत में, हम इसे आत्म-घृणा के रूप में अंदर की ओर मोड़ सकते हैं, अपने क्रोध और आक्रामकता को अपनी असफलताओं पर निर्देशित कर सकते हैं। आपको विश्लेषण करने की आवश्यकता है कि आप अपनी मुखर ऊर्जा को कैसे संभालते हैं। न्याय करने का एक तरीका

अपने आप को यह देखना है कि आप निराशा और अनिश्चितता के क्षणों को कैसे संभालते हैं, जिन स्थितियों में आपका नियंत्रण कम होता है। क्या आप भड़क जाते हैं, क्रोधित और तनावग्रस्त हो जाते हैं, और उन चीजों को करते हैं जिन्हें आप बाद में पछताते हैं? या क्या आप क्रोध को आंतरिक करते हैं और उदास हो जाते हैं?

आपको अपनी प्राकृतिक मुखर ऊर्जा को अनुशासित और वश में करने की आवश्यकता है। इसे ही हम नियंत्रित आक्रमण कहेंगे, और इससे महान कार्य सिद्ध होंगे।

आपका दूसरा काम अपने आप को अपने आस-पास के लोगों में आक्रामकता का मास्टर पर्यवेक्षक बनाना है। जब आप अपने काम की दुनिया को देखते हैं, उदाहरण के लिए,कल्पना करें कि आप लोगों की इच्छा के विभिन्न स्तरों और इस तरह के संघर्षों के सभी प्रतिच्छेदन तीरों के बीच निरंतर युद्ध की कल्पना कर सकते हैं। यदि आप लोगों के शब्दों और उनके द्वारा प्रस्तुत मुखौटे पर ध्यान केंद्रित करना बंद कर देते हैं, और उनके कार्यों और उनके अशाब्दिक संकेतों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप लगभग आक्रामकता के स्तर को समझ सकते हैं।

कुछ गप्पी संकेतों की तलाश करें। सबसे पहले, यदि उनके पास असामान्य रूप से अधिक संख्या में दुश्मन हैं, जिन्हें उन्होंने वर्षों से जमा किया है, तो एक अच्छा कारण होना चाहिए, न कि वे जो आपको बताते हैं। कैसे पर पूरा ध्यान देंवे दुनिया में अपने कार्यों को सही ठहराते हैं। हमलावर खुद को क्रूसेडर के रूप में पेश करेंगे, प्रतिभा के कुछ रूप के रूप में जो व्यवहार करने के तरीके में मदद नहीं कर सकते। वे महान कला बना रहे हैं, वे कहते हैं, या छोटे आदमी की मदद कर रहे हैं। जो लोग उनके रास्ते में आते हैं वे काफिर और दुष्ट हैं। उनकी कथा जितनी जोर से और अधिक चरम होगी, उतना ही आप निश्चित हो सकते हैं कि आप पुराने हमलावरों से निपट रहे हैं। उनके कार्यों, उनके व्यवहार के पिछले पैटर्न पर ध्यान दें, जो कुछ भी वे कहते हैं उससे कहीं अधिक।

एक बार जब आप महसूस करते हैं कि आप इस प्रकार से निपट रहे हैं, तो आपको अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया पर नियंत्रण पाने के लिए, मानसिक रूप से अलग करने के लिए अपनी ऊर्जा के हर औंस का उपयोग करना चाहिए।

अंत में, मानव प्रकृति के एक छात्र के रूप में आपका तीसरा कार्य मानव प्रकृति में बहुत ही वास्तविक आक्रामक प्रवृत्तियों के इनकार से छुटकारा पाना है और एक प्रजाति के रूप में हमारे भविष्य के लिए इस तरह की आक्रामकता का क्या मतलब हो सकता है। यह इनकार उन दो मिथकों में से एक का रूप ले लेता है जिन पर आप विश्वास करने की संभावना रखते हैं। पहला मिथक यह है कि बहुत पहले हम इंसान शांतिप्रिय प्राणी थे, प्रकृति और हमारे साथी मनुष्यों के साथ असामंजस्य रखते थे। नृविज्ञान और पुरातत्व में हाल की खोज, हालांकि, एक संदेह की छाया से परे साबित हुई है किहमारे पूर्वज (हजारों साल पीछे जा रहे हैं, सभ्यता से पहले) युद्ध में लगे हुए थे जो वर्तमान में किसी भी चीज के रूप में जानलेवा और क्रूर था। वे शायद ही शांत थे।

अन्य मिथक, आज अधिक प्रचलित है, यह है कि हम अतीत में हिंसक और आक्रामक हो सकते हैं, लेकिन वर्तमान में हम इससे परे विकसित हो रहे हैं, हमारे बेहतर स्वर्गदूतों द्वारा अधिक सहिष्णु, प्रबुद्ध और निर्देशित हो रहे हैं। लेकिनमानव आक्रामकता के संकेत हमारे युग में उतने ही प्रचलित हैं जितने अतीत में। हम युद्ध के अंतहीन चक्रों, नरसंहार के कृत्यों और राज्यों और जातियों के बीच बढ़ती शत्रुता को सबूत के रूप में पकड़ सकते हैं जो इस सदी में अच्छी तरह से जारी हैं। और समस्या के बारे में हमारी जागरूकता के बावजूद, पर्यावरण की हमारी गिरावट काफी हद तक बदतर हो गई है।

निष्क्रिय आक्रामकता-इसकी रणनीतियाँ और उनका मुकाबला कैसे करेंहम में से अधिकांश एकमुश्त टकराव से डरते हैं; हम यथोचित विनम्र और मिलनसार दिखना चाहते हैं। लेकिन अक्सर यह असंभव है कि हम किसी तरह से खुद को मुखर किए बिना क्या चाहते हैं। और इसलिए हम सभी अनिवार्य रूप से व्यवहार में संलग्न होते हैं जिसमें हम अप्रत्यक्ष रूप से खुद को मुखर करते हैं, जितना संभव हो उतना सूक्ष्म रूप से नियंत्रण या प्रभाव के लिए प्रयास करते हैं। शायद हम लोगों के संचार का जवाब देने के लिए अतिरिक्त समय लेते हैं, उनके लिए थोड़ा सा तिरस्कार का संकेत देने के लिए; या हम लोगों की प्रशंसा करते हैं लेकिन सूक्ष्म खुदाई डालते हैं जो उनकी त्वचा के नीचे आते हैं और संदेह पैदा करते हैं।
हम आक्रामकता के इस रूप को निष्क्रिय कह सकते हैं, जिसमें हम देते हैंउपस्थिति है कि हम केवल स्वयं हैं, सक्रिय रूप से हेरफेर नहीं कर रहे हैं या लोगों को प्रभावित करने की कोशिश कर रहे हैं। फिर भी, एक संदेश भेजा जाता है जो हम चाहते हैं कि प्रभाव पैदा करता है। सामान्य तौर पर, हमें निष्क्रिय आक्रामकता के इस रोजमर्रा के संस्करण पर विचार करना चाहिए जो सामाजिक जीवन का केवल एक परेशान हिस्सा है, जिसके लिए हम सभी दोषी हैं। हमें इस निम्न-श्रेणी के आक्रामक आक्रामकता के प्रति यथासंभव सहिष्णु होना चाहिए जो विनम्र समाज में पनपता है। हालांकि, कुछ लोग पुराने निष्क्रिय हमलावर हैं। निम्नलिखित ऐसे हमलावरों द्वारा नियोजित सबसे आम रणनीतियाँ हैं, और उनका मुकाबला करने के तरीके। सूक्ष्म-श्रेष्ठता रणनीति: एक दोस्त, सहकर्मी, या कर्मचारी देर से होता है, लेकिन उसके पास हमेशा एक तैयार बहाना होता है जो तार्किक होता है, साथ ही एक माफी जो ईमानदार लगती है। या इसी तरह, ऐसे व्यक्तिबैठकों, महत्वपूर्ण तिथियों और समय सीमा के बारे में भूल जाते हैं, हमेशा हाथ में त्रुटिहीन बहाने के साथ। यदि यह व्यवहार अक्सर पर्याप्त रूप से दोहराता है, तो आपकी जलन बढ़ जाएगी, लेकिन यदि आप उनका सामना करने की कोशिश करते हैं, तो वे बहुत अच्छी तरह से आपको परेशान और असंगत दिखाकर तालिकाओं को चालू करने की कोशिश कर सकते हैं।

आपको यह समझना चाहिए कि इसकी जड़ में यह स्पष्ट करने की आवश्यकता हैखुद को और आपको कि वे किसी तरह से श्रेष्ठ हैं। आपको माफी से अधिक पैटर्न पर ध्यान देना चाहिए, लेकिन यह भी ध्यान देंअशाब्दिक संकेत क्योंकि वे खुद को बहाना करते हैं। आवाज का स्वर कर्कश है, जैसे कि वे वास्तव में महसूस करते हैं कि यह आपकी समस्या है। माफी मांगी जाती है अतिरिक्त मोटीईमानदारी की कमी को छिपाने के लिए; अंत में, इस तरह के बहाने संवाद करते हैंउनकी भूलने की बीमारी के तथ्यों की तुलना में जीवन में उनकी समस्याओं के बारे में अधिक जानकारी। उन्हें वास्तव में खेद नहीं है।

यदि यह पुराना व्यवहार है, तो आपको गुस्सा नहीं करना चाहिए या अतिरंजना प्रदर्शित नहीं करना चाहिए- निष्क्रिय हमलावर आप से बाहर निकलने पर पनपते हैं। इसके बजाय, शांत रहें और सूक्ष्म रूप से उनके व्यवहार को प्रतिबिंबित करें, वे जो कर रहे हैं उस पर ध्यान दें, और यदि संभव हो तो कुछ शर्म पैदा करें। आप तिथियां या नियुक्तियां कर सकते हैं और उन्हें मझधार में छोड़ सकते हैं, या विडंबना के स्पर्श के साथ ईमानदारी से माफी के साथ असंभव रूप से देर से दिखा सकते हैं।

यदि आप किसी बॉस या सत्ता की स्थिति में किसी ऐसे व्यक्ति के साथ काम कर रहे हैं जो आपको प्रतीक्षा करता है, तो श्रेष्ठता का उनका दावा इतना सूक्ष्म नहीं है। सबसे अच्छा आप जो कर सकते हैं वह है जितना संभव हो उतना शांत रहें, धैर्य और शांत रहकर श्रेष्ठता का अपना रूप दिखाएं। सहानुभूति रणनीति: किसी भी तरह जिस व्यक्ति के साथ आप काम कर रहे हैं, वह हमेशा पीड़ित होता है-तर्कहीन शत्रुता का, अनुचित परिस्थितियों का, सामान्य रूप से समाज का। आप इन प्रकारों के साथ नोटिस करते हैं कि वे अपनी कहानियों में नाटक का आनंद लेते हैं। कोई और नहीं भुगतता जैसा वे करते हैं।

इसके हिस्से के रूप में, निष्क्रिय हमलावर विभिन्न लक्षणों और बीमारियों को प्रदर्शित कर सकते हैं-चिंता के हमले, अवसाद, सिरदर्द-जो उनकी पीड़ा को काफी वास्तविक लगते हैं। बचपन से, हम सभी सक्षम हैंध्यान और सहानुभूति पाने के लिए ऐसे लक्षणों को तैयार करें। आप जो खोज रहे हैं वह पैटर्न है: यह निष्क्रिय हमलावरों में पुनरावृत्ति करने लगता है जब उन्हें कुछ चाहिए (जैसे कि एक एहसान), जब उन्हें लगता है कि आप दूर खींच रहे हैं, जब वे विशेष रूप से असुरक्षित महसूस करते हैं। किसी भी मामले में, वे आपके समय को सोख लेते हैं औरमानसिक स्थान, आपको अपनी नकारात्मक ऊर्जा और जरूरतों से संक्रमित करते हैं, और इसे अलग करना बहुत कठिन है।

ये प्रकार अक्सर उन लोगों का शिकार करेंगे जो दोषी महसूस करने के लिए प्रवण होते हैं- संवेदनशील, देखभाल करने वाले प्रकार। यहां शामिल हेरफेर से निपटने के लिए आपकोकुछ दूरी की आवश्यकता है, और यह आसान नहीं है। ऐसा करने का एकमात्र तरीका यह है कि आप उनकी मदद करने की कोशिश में समय और ऊर्जा बर्बाद कर रहे हैं, और वे आपको कितना कम वापस देते हैं, उस पर कुछ क्रोध और नाराजगी महसूस करें।

निर्भरता रणनीति: आप अचानक किसी ऐसे व्यक्ति से मित्रता करते हैं जो असामान्य रूप से चौकस और आपके कल्याण के लिए चिंतित है। वे आपके काम या कुछ अन्य कार्यों में आपकी मदद करना चाहते हैं। लेकिन हर अब और फिर आप उनकी ओर से कुछ शीतलता का पता लगाते हैं, और आप अपने मस्तिष्क को यह पता लगाने के लिए रैक करते हैं कि आपने इसे ट्रिगर करने के लिए क्या कहा या किया होगा। वास्तव में, आप वास्तव में यह सुनिश्चित नहीं कर सकते हैं कि वे आपसे परेशान हैं, लेकिन आप खुद को उन्हें खुश करने की कोशिश कर रहे हैं, और धीरे-धीरे, वास्तव में इसे देखे बिना, गतिशील उलट जाता है, और सहानुभूति और चिंता के प्रदर्शन उनसे आप में स्थानांतरित होने लगते हैं।

यह रणनीति दूसरे पर सत्ता हासिल करने के बारे में है। आपको उन लोगों से सावधान रहना चाहिए जो रिश्ते में बहुत जल्दी बहुत अधिक मुखर होते हैं। यह अस्वाभाविक है, क्योंकि हम आम तौर पर किसी भी रिश्ते की शुरुआत में लोगों के बारे में थोड़ा संदेह करते हैं। हो सकता है कि वे आपको किसी तरह से निर्भर बनाने की कोशिश कर रहे हों, और इसलिए इससे पहले कि आप वास्तव में उनके उद्देश्यों का अनुमान लगा सकें, आपको कुछ दूरी बनाए रखनी चाहिए। यदि वे ठंडे होने लगते हैं और आप भ्रमित हैं कि आपने क्या किया, तो आप लगभग निश्चित हो सकते हैं कि वे इस रणनीति का उपयोग कर रहे हैं।

सामान्य तौर पर, लोगों के वादों से सावधान रहें और कभी भी उन पर पूरी तरह से भरोसा न करें। जो लोग वितरित करने में विफल रहते हैं, उनके साथ यह एक पैटर्न होने की अधिक संभावना है, और उनके साथ और कुछ नहीं करना सबसे अच्छा है।

इनसिनुएटिंग-संदेह रणनीति: बातचीत के दौरान,कोई व्यक्ति जिसे आप जानते हैं, शायद एक दोस्त, एक टिप्पणी पर्ची देता है जो आपको अपने बारे में आश्चर्यचकित करता है और यदि वे किसी तरह से आपका अपमान कर रहे हैं। शायद वे आपके नवीनतम काम पर आपकी सराहना करते हैं, और एक फीकी मुस्कान के साथ वे कहते हैं कि वे कल्पना करते हैं कि आपको इसके लिए बहुत ध्यान मिलेगा, या बहुत सारा पैसा, निहितार्थ यह है कि यह आपका कुछ संदिग्ध मकसद था। या वे आपको बेहोश प्रशंसा के साथ लानत देते हैं: "आपने अपनी पृष्ठभूमि के किसी व्यक्ति के लिए काफी अच्छा किया।

इस रणनीति का मुद्दा आपको इस तरह से बुरा महसूस कराना है जो आपकी त्वचा को कम कर देता है और आपको दिनों के लिए आग्रह के बारे में सोचने का कारण बनता है। वे आपके आत्मसम्मान पर प्रहार करना चाहते हैं। अक्सर वे ईर्ष्या से बाहर काम कर रहे हैं। सबसे अच्छा काउंटर यह दिखाना है कि उनके आक्षेपों का आप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। आप शांत रहें। आप उनकी बेहोश प्रशंसा के साथ "सहमत" हैं और शायद आप इसे तरह से वापस कर देते हैं। वे आपसे बाहर निकलना चाहते हैं, और आप उन्हें यह आनंद नहीं देंगे। यह संकेत देना कि आप उनके माध्यम से देख सकते हैं, शायद उन्हें अपने स्वयं के संदेहों से संक्रमित करेगा, एक सबक देने लायक।

दोष-शिफ्टर रणनीति: कुछ लोगों के साथ, आप उनके द्वारा किए गए किसी काम से चिढ़ और परेशान महसूस करते हैं। इससे पहले कि आप अपनी बात व्यक्त करें, ऐसा लगता है कि उन्होंने आपका मूड पकड़ लिया है, और आप उनकी ओर से कुछ रूठने का पता लगा सकते हैं। और जब आप उनका सामना करते हैं, तो वे चुप हो जाते हैं, एक आहत या निराश रूप धारण करते हैं। उनकी ओर से कोई भी माफी एक तरह से (आवाज के स्वर या चेहरे के भाव के माध्यम से) कही जाती है जो कुछ अविश्वास को बताती है कि उन्होंने कुछ गलत किया है।

उनकी प्रतिक्रिया जो भी हो, आपको इस भावना के साथ छोड़ दिया जाता है किशायद आप सभी के साथ गलत थे। हो सकता है कि आपने ओवररिएक्ट किया हो या पागल हो गया हो। अब आप दोषी महसूस करने वाले हैं, जैसे कि आप तनाव के लिए दोषी थे।

यह रणनीति सभी प्रकार के अप्रिय व्यवहार को कवर करने, किसी भी प्रकार की आलोचना को टालने और लोगों को हमेशा के बारे में चिंतित करने का एक तरीका है कि वे क्या कर रहे हैं।

इस रणनीति का मुकाबला करने के लिए, आपको दोष के माध्यम से देखने और इससे अप्रभावित रहने में सक्षम होना चाहिए। आपका लक्ष्य उन्हें क्रोधित करना नहीं है, इसलिए दोषारोपण के आदान-प्रदान के जाल में न फंसें। शांत रहें औरयहां तक कि निष्पक्ष रहें, समस्या के लिए कुछ दोष स्वीकार करें, अगर यह सही लगता है।

आप चाहते हैं कि उनके माध्यम से देखने और अलग होने के लिए अपेक्षित दूरी हो। इसमें मदद करने के लिए, आपको अपनी पिछली भावनाओं पर भरोसा करना सीखना चाहिए। जिन क्षणों में वे आपको परेशान कर रहे हैं, लिखें कि वे क्या कर रहे हैं और उनके व्यवहार को याद रखें। शायद ऐसा करने से, आप महसूस करेंगे कि आप वास्तव में ओवररिएक्ट कर रहे हैं। लेकिन यदि नहीं, तो आप अपने आप को आश्वस्त करने के लिए इन नोटों पर लौट सकते हैं कि आप पागल नहीं हैं और दोष-स्थानांतरण तंत्र को रोकने के लिए। यदि आप स्थानांतरण की अनुमति नहीं देते हैं, तो वे इस रणनीति का उपयोग करने से हतोत्साहित हो सकते हैं। यदि नहीं, तो अपने को कम करना सबसे अच्छा हैइस तरह के एक निष्क्रिय हमलावर के साथ भागीदारी। निष्क्रिय-तानाशाह रणनीति: जिस व्यक्ति के लिए आप काम कर रहे हैं वह ऊर्जा, विचारों और करिश्मे से भरा हुआ प्रतीत होता है। वे थोड़े अव्यवस्थित हैं, लेकिन यह सामान्य है - उनके पास करने के लिए बहुत कुछ है, इतनी जिम्मेदारी और इतनी सारी योजनाएं, वे इन सब के शीर्ष पर नहीं रह सकते हैं। उन्हें आपकी मदद की ज़रूरत है, और आप इसे प्रदान करने के लिए अपने अस्तित्व के हर फाइबर को तनाव देते हैं। कभी-कभी वे आपकी प्रशंसा करते हैं, और यह आपको आगे बढ़ाता है, लेकिन कभी-कभी वे उन्हें निराश करने के लिए आप पर रेल करते हैं, और यह प्रशंसा से अधिक आपके दिमाग में चिपक जाता है। इस रणनीति का उपयोग आम तौर पर सत्ता में रहने वालों द्वारा अपने अधीनस्थों पर किया जाता है, लेकिनयह रिश्तों में लोगों द्वारा लागू किया जा सकता है, एक साथी अत्याचार करता है

अन्य बस खुश करने के लिए असंभव होने से।
ऐसे प्रकारों के खिलाफ रणनीति बनाना बहुत कठिन है, क्योंकि अक्सर वे आपके वरिष्ठ होते हैं और आपके ऊपर वास्तविक शक्ति रखते हैं। एकमात्र वास्तविक काउंटर हैक्विट और रिवेलपरेट।

नियंत्रित आक्रमण

समस्या कभी नहीं रही है कि हम इंसान मुखर और आक्रामक हैं। वास्तविक समस्या यह है कि हम नहीं जानते कि इस ऊर्जा को वयस्क, उत्पादक और अभियोग तरीके से कैसे उपयोग किया जाए। इस ऊर्जा को पूरी तरह से मानव और संभावित रूप से सकारात्मक रूप से गले लगाने की जरूरत है। कालानुक्रमिक रूप से आक्रामक, निष्क्रिय-आक्रामक या दमित होने के बजाय, हम इस ऊर्जाकेंद्रित और तर्कसंगत बना सकते हैं।
इस ऊर्जा के चार संभावित सकारात्मक तत्व निम्नलिखित हैं जिन्हें हम अनुशासित और उपयोग कर सकते हैं, जो विकास ने हमें दिया है, उसमें सुधार कर सकते हैं।
महत्वाकांक्षा: यह कहने के लिए कि आप आज दुनिया में महत्वाकांक्षी हैं, अक्सर स्वीकार करना हैकुछ थोड़ा गंदा, शायद बहुत अधिक आत्म-अवशोषण का खुलासा करना। लेकिनअपने बचपन और युवावस्था के बारे में सोचें- आपने अनिवार्य रूप से अपने लिए बड़े सपने और महत्वाकांक्षाओं का मनोरंजन किया। आप के उस बचकाने हिस्से को गले लगाओ, अपनी शुरुआती महत्वाकांक्षाओं पर फिर से गौर करें, उन्हें अपनी वर्तमान वास्तविकता के अनुकूल बनाएं, और उन्हें यथासंभव विशिष्ट बनाएं।
दृढ़ता: यदि आप शिशुओं का निरीक्षण करते हैं, तो आप देखेंगे कि जब वे कुछ चाहते हैं तो वे कितने दृढ़ और अथक होते हैं। इस तरह की दृढ़ता हमारे लिए स्वाभाविक है, लेकिन यह एक ऐसा गुण है जिसे हम बड़े होने के साथ खो देते हैं और हमारा आत्मविश्वास फीका पड़ जाता है। आत्म-विश्वास में यह कभी-कभी-मामूली कमी उस ऊर्जा में कमी का अनुवाद करती है जिसके साथ हम समस्या पर हमला करते हैं।
आपको जो समझना चाहिए वह निम्नलिखित है: दुनिया में लगभग कुछ भी नहीं लगातार मानव ऊर्जा का विरोध कर सकता है। चाल कुछ बुरी तरह से चाहते हैंपर्याप्त है कि कुछ भी आपको रोक नहीं पाएगा या आपकी ऊर्जा को सुस्त कर देगा। पृष्ठभूमि को छोड़ देंसंदेह और पूरी ताकत के साथ हड़ताल जारी रखें, यह जानते हुए कि यदि आप हार नहीं मानते हैं तो आप कुछ भी तोड़ सकते हैं। एक बार जब आप हमले के इस रूप में शक्ति को महसूस करते हैं, तो आप इसे वापस करते रहेंगे। निर्भयता: हम स्वभाव से साहसी प्राणी हैं। बच्चों के रूप में, हम अधिक मांगने या अपनी इच्छा पर जोर देने से डरते नहीं थे। हम कई मायनों में उल्लेखनीय रूप से लचीले और निडर थे।

आपको वृद्धिशील कदमों के माध्यम से उस निडरता को पुनः प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए जो आपके पास एक बार थी। कुंजी पहले खुद को यह विश्वास दिलाना है कि आप लायक हैंजीवन में अच्छी और बेहतर चीजें। एक बार जब आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आप अपने आप को बोलने के लिए प्रशिक्षित करके शुरू कर सकते हैं या रोजमर्रा की स्थितियों में लोगों से बात कर सकते हैं, अगर वे असंवेदनशील साबित हो रहे हैं। एक बार जब आप इन कम नाटकीय मुठभेड़ों में अपना डर खो देते हैं, तो आप इसे रैंप करना शुरू कर सकते हैं। आप लोगों से अधिक मांग कर सकते हैं कि वे आपके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं, या आपके द्वारा किए जाने वाले गुणवत्ता के काम का सम्मान करते हैं। आप शिकायत या रक्षात्मक स्वर के बिना ऐसा करते हैं। क्रोध: जो चीज क्रोध को विषाक्त बनाती है वह वह डिग्री है जिससे यह वास्तविकता से अलग हो जाता है। लोग अपनी प्राकृतिक कुंठाओं को किसी अस्पष्ट दुश्मन या बलि का बकरा पर क्रोध में बदल देते हैं, जो कि डेमोगॉग्स द्वारा फैलाया जाता है और फैलाया जाता है। उनके क्रोध के पीछे कोई विचार नहीं है, और इसलिए यह कहीं नहीं ले जाता है या यह विनाशकारी हो जाता है। आपको इसके विपरीत करना चाहिए। आपका गुस्सा बहुत विशिष्ट व्यक्तियों और ताकतों पर निर्देशित है। तुम लोगों की भावनाओं का विश्लेषण करते हो—क्या तुम निश्चित हो कि तुम्हारी कुंठा तुम्हारी अपनी अपर्याप्तताओं से उत्पन्न नहीं होती है? क्या आप वास्तव में क्रोध के कारण को समझते हैं और इसे किस पर निर्देशित किया जाना चाहिए? यह निर्धारित करने के अलावा कि क्या यह उचित है और क्रोध को कहां निर्देशित किया जाना चाहिए, आप इस भावना को चैनल करने का सबसे अच्छा तरीका भी विश्लेषण करते हैं, अपने विरोधियों को हराने के लिए सबसे अच्छी रणनीति। आपका क्रोध समस्या के वास्तविक स्रोत पर नियंत्रित, यथार्थवादी और लक्षित है, जो भावना को प्रेरित करता है, उसकी दृष्टि कभी नहीं खोता है।

> संचार के लिए शक्ति की आवश्यकता होती है। एक उदासीन या शत्रुतापूर्ण समूह के सामने खड़े होने के लिए औरकिसी की बात है, या एक दोस्त सच्चाई है कि गहरी और चोट जाने के लिए ईमानदारी से बात करने के लिए, इन आत्म पुष्टि, आत्म दावा, और यहां तक कि कई बार आक्रामकता की आवश्यकता है.
>
> -रोलो मे

17

ऐतिहासिक क्षण को जब्त करें

पीढ़ीगत मायोपिया का नियम

आप एक ऐसी पीढ़ी में पैदा हुए हैं जो परिभाषित करती है कि आप कौन हैं जितना आप कल्पना कर सकते हैं। आपकी पीढ़ी खुद को पिछले एक से अलग करना चाहती है और दुनिया के लिए एक नया स्वर सेट करना चाहती है। इस प्रक्रिया में, यह कुछ स्वाद, मूल्य और सोचने के तरीके बनाता है जिसे आप एक व्यक्ति के रूप में आंतरिक करते हैं। जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, ये पीढ़ीगत मूल्य और विचार आपको अन्य दृष्टिकोणों से बंद कर देते हैं, आपके दिमाग को बाधित करते हैं। आपका काम इस शक्तिशाली प्रभाव को यथासंभव गहराई से समझना है कि आप कौन हैं और आप दुनिया को कैसे देखते हैं। अपनी पीढ़ी की भावना और जिस समय में आप रहते हैं, उसे गहराई से जानने के बाद, आप Zeitgeist का बेहतर फायदा उठा पाएंगे। आप उन रुझानों का अनुमान लगाने और निर्धारित करने वाले व्यक्ति होंगे जिनके लिए आपकी पीढ़ी भूख रखती है। आप अपनी पीढ़ी द्वारा आप पर रखी गई मानसिक बाधाओं से अपने दिमाग को मुक्त कर देंगे, और आप उस व्यक्ति से अधिक बन जाएंगे जिसकी आप कल्पना करते हैं, उस शक्ति के साथ जो स्वतंत्रता आपको लाएगी।

> हमारा युग जन्म-काल है, संक्रमण काल है। मनुष्य की आत्मा चीजों के पुराने क्रम के साथ टूट गई है ... और सोचने के पुराने तरीकों के साथ, और मन का है कि उन सभी को अतीत की गहराई में डूबने दें और अपने स्वयं के परिवर्तन के बारे में सेट करें ... तुच्छता और ऊब जो स्थापित व्यवस्था को अस्थिर करती है, किसी अज्ञात चीज़ का अस्पष्ट पूर्वाभास, ये परिवर्तन के निकट आने के अग्रदूत हैं।
>
> -जीडब्ल्यूएफ हेगेल

मानव प्रकृति की कुंजी

हम में से बहुत से लोग पीढ़ियों के बारे में सच्चाई का परिचय देते हैं-कैसे वे एक प्रकार का व्यक्तित्व रखते हैं और युवा पीढ़ी इतने सारे बदलावों की शुरुआत कैसे करती है। हम में से कुछ इस घटना के बारे में इनकार करते हैं क्योंकि हम कल्पना करना पसंद करते हैं कि हम व्यक्तियों के रूप में आकार देते हैं जो हम सोचते हैं और विश्वास करते हैं, या वर्ग, लिंग और जाति जैसे अन्य बल अधिक भूमिका निभाते हैं। निश्चित रूप से का अध्ययन

पीढ़ियां अभेद्य हो सकती हैं; यह एक सूक्ष्म और मायावी व्यक्तिपरक है। और अन्य कारक भी एक भूमिका निभाते हैं। लेकिन घटना को गहराई से देखने से पता चलता है कि वास्तव में यह आम तौर पर कल्पना की तुलना में अधिक प्रभाव है, और कई मायनों में इतिहास में होने वाले बहुत से महान जनरेटर हैं।

और इस पीढ़ीगत घटना को समझने से कई अन्य लाभ मिल सकते हैं: हम देख सकते हैं कि हमारे माता-पिता के दिमाग को किन ताकतों ने आकार दिया है, और फिर, जैसा कि हमने एक अलग दिशा में जाने की कोशिश की है। हम समाज के सभी क्षेत्रों में चल रहे अंतर्निहित परिवर्तनों की बेहतर समझ बना सकते हैं और यह अनुमान लगाना शुरू कर सकते हैं कि दुनिया कहां जा रही है, भविष्य के रुझानों का अनुमान लगाने के लिए, और घटनाओं को आकार देने में हम जो भूमिका निभा सकते हैं, उसे समझने के लिए। यह न केवल हमें महान सामाजिक शक्ति ला सकता है, बल्कि हम पर एक चिकित्सीय, शांत प्रभाव भी डाल सकता है क्योंकि हम दुनिया में घटनाओं को कुछ दूरी और समता के साथ देखते हैं, जो पल के अराजक परिवर्तनों से ऊपर उठते हैं।

हम इसे ज्ञान पीढ़ीगत जागरूकता कहेंगे। इसे प्राप्त करने के लिए, सबसे पहलेहमें उस वास्तविक गहन प्रभाव को समझना चाहिए जो हमारी पीढ़ी के पास हैहम दुनिया को कैसे देखते हैं, और दूसरा हमें इतिहास को आकार देने वाले बड़े पीढ़ीगत पैटर्न को समझना चाहिए और यह पहचानना चाहिए कि हमारा समय समग्र योजना में कहां फिट बैठता है।

पीढ़ीगत घटना

जीवन के पहले चरण में, हम एक पीढ़ीगत परिप्रेक्ष्य को आकार देते हैं। यह एक प्रकार की सामूहिक मानसिकता है, क्योंकि हम बचपन और युवावस्था के दृष्टिकोण से अपने साथियों के रूप में एक ही समय में प्रचलित संस्कृति को अवशोषित करते हैं। और क्योंकि हम इस परिप्रेक्ष्य को समझने या विश्लेषण करने के लिए बहुत छोटे हैं, हम आम तौर पर इसके गठन से अनभिज्ञ हैं और यह कैसे प्रभावित करता है कि हम क्या देखते हैं और हम घटनाओं की व्याख्या कैसे करते हैं।

फिर, जब हम अपने बिसवां दशा और हमारे तीसवें दशक में पहुंचते हैं, तो हम जीवन के एक नए चरण में प्रवेश करते हैं और एक बदलाव का अनुभव करते हैं। अब हम शक्ति ग्रहण करने की स्थिति में हैं, वास्तव में इस दुनिया को अपने मूल्यों और आदर्शों के अनुसार बदलने के लिए। हम अनिवार्य रूप से पुरानी पीढ़ी के साथ संघर्ष करते हैं जिन्होंने कुछ समय के लिए सत्ता संभाली है, क्योंकि वे अभिनय और घटनाओं का मूल्यांकन करने के अपने तरीके पर जोर देते हैं। उनमें से कई अक्सर हमें अपरिपक्व, अपरिष्कृत, नरम, अनुशासनहीन, लाड़, अप्रबुद्ध, और निश्चित रूप से सत्ता ग्रहण करने के लिए तैयार नहीं के रूप में देखते हैं।

फिर, जैसा कि हम अपने चालीसवें और मध्य जीवन में प्रवेश करते हैं और समाज में कई नेतृत्व पदों को ग्रहण करते हैं, हम एक युवा का नोटिस लेना शुरू करते हैं

वह पीढ़ी जो अपनी शक्ति और स्थिति के लिए लड़ रही है। इसके सदस्य अब हमें जज कर रहे हैं और हमारी अपनी शैली और विचारों को अप्रासंगिक पा रहे हैं। हम बदले में उनका न्याय करना शुरू करते हैं, उन्हें अपरिपक्व, अपरिष्कृत, नरम, वगैरह बताते हैं।

जब दो पीढ़ियों के बीच तनाव से उत्पन्न परिवर्तनों की बात आती है, तो हम कह सकते हैं कि उनमें से अधिक हिस्सा युवा से आएगा। वे अधिक बेचैन हैं, अपनी पहचान की तलाश में, और समूह के लिए अधिक अभ्यस्त हैं और वे कैसे फिट होते हैं। जब तक इस तरह की एक युवा पीढ़ी अपने तीसवें और चालीसवें वर्ष में उभरती है, तब तक वे अपने परिवर्तनों के साथ दुनिया को आकार दे चुके होंगे और इसे एक ऐसा रूप और अनुभव देंगे जो उनके माता-पिता से अलग है।

पीढ़ीगत मानसिकता अनिवार्य रूप से भीतर से हर किसी पर हावी है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे व्यक्तिगत रूप से इसके खिलाफ प्रतिक्रिया करने की कोशिश करते हैं। हम उस ऐतिहासिक क्षण से बाहर कदम नहीं रख सकते, जिसमें हम पैदा हुए हैं। इस मानसिकता पर विचार करते समय, हमें एक सामूहिक व्यक्तित्व के संदर्भ में सोचने की कोशिश करनी चाहिए, या जिसे हम आत्मा कहेंगे। हमारी पीढ़ी को हमारे माता-पिता और अतीत से विरासत में मिला है, कुछ प्रमुख मूल्य और दुनिया को देखने के तरीकेजो निर्विवाद हैं। लेकिन किसी भी समय, एक नई पीढ़ी के लोगकुछ अधिक जीवित और प्रासंगिक खोज रहे हैं, कुछ ऐसा जो व्यक्त करता है कि क्या अलग है, वर्तमान में क्या बदल रहा है। वर्तमान में जो चल रहा है और विकसित हो रहा है, उसके विपरीत जो अतीत से विरासत में मिला है, वह सामूहिक भावना ही है, इसकी बेचैन और खोज प्रकृति है। यह कुछ ऐसा नहीं है जिसे हम आसानी से शब्दों में बयां कर सकते हैं। यह एक मनोदशा, भावनात्मक स्वर है, एक तरीका है कि लोग एक दूसरे से संबंधित हैं।

यदि हमारी पीढ़ी में इसके लिए एक विशेष भावना है, तो हम उस समय अवधि के लिए भी यही कह सकते हैं जिससे हम जी रहे हैं, जिसमें आम तौर पर एक ही समय में जीवित चार पीढ़ियां शामिल होती हैं। इन पीढ़ियों का सम्मिश्रण, उनके बीच तनाव, और अक्सर होने वाली टकराव, जिसे हम समय की समग्र भावना कहेंगे या जिसे आमतौर पर थिज़ेइटजिस्ट के रूप में जाना जाता है।

इसे अपने अनुभव में देखने के लिए, अतीत में उन अवधियों को देखें जिनमें आप जीवित और सचेत थे, कम से कम कुछ बीस साल पहले, यदि आप काफी बूढ़े हैं। कुछ दूरी के साथ, आप इस बात पर विचार कर सकते हैं कि उन समयों को कितना अलग महसूस हुआ, हवा में क्या था, लोगों ने कैसे बातचीत की, तनाव की डिग्री। उस अवधि की भावना न केवल शैलियों और कपड़ों में है जो वर्तमान से अलग हैं, बल्कि कुछ सामाजिक और सामूहिक, हवा में एक समग्र मनोदशा या भावना में भी है।

पीढ़ीगत पैटर्न

रिकॉर्ड किए गए समय की शुरुआत के बाद से, कुछ लेखकों और विचारकों ने मानव इतिहास के लिए एक पैटर्न बनाया है। यह शायद चौदहवीं शताब्दी के महान इस्लामी विद्वान इब्न खलदून थे जिन्होंने पहली बार इस विचार को सिद्धांत में तैयार किया था कि इतिहास चार कृत्यों में आगे बढ़ता है, जो चार पीढ़ियों के अनुरूप है।

पहली पीढ़ी उन क्रांतिकारियों की है जो अतीत के साथ एक कट्टरपंथी विराम बनाते हैं, नए मूल्यों की स्थापना करते हैं लेकिन ऐसा करने के संघर्ष में कुछ अराजकता भी पैदा करते हैं। फिर एक दूसरी पीढ़ी आती है जो आदेश को तरसती है।

तीसरी पीढ़ी के लोग-जिनका क्रांति के संस्थापकों से बहुत कम सीधा संबंध है-इसके बारे में कम भावुक महसूस करते हैं। वे विचारों में रुचि नहीं रखते हैं, बल्कि चीजों के निर्माण में रुचि रखते हैं।

चौथी पीढ़ी आती है, जिसे लगता है कि समाज ने अपनी जीवन शक्ति खो दी है, लेकिन उन्हें यकीन नहीं है कि इसे क्या बदलना चाहिए। वे उन मूल्यों पर सवाल उठाने लगते हैं जो उन्हें विरासत में मिले हैं, कुछ काफी निंदक हो जाते हैं। एक तरह का संकट पैदा हो जाता है। फिर क्रांतिकारी पीढ़ी आती है, जो कुछ नए विश्वास के चारों ओर एकजुट होती है, अंत में पुरानी व्यवस्था को फाड़ देती है, और चक्र जारी रहता है।

यद्यपि इस पैटर्न में निश्चित रूप से भिन्नता है और यह एक विज्ञान नहीं है, हम इतिहास में बहुत सारे समग्र अनुक्रमण को देखते हैं।

हम इससे दो महत्वपूर्ण सबक निकाल सकते हैं: पहला, हमारे मूल्य अक्सर इस बात पर निर्भर करते हैं कि हम इस पैटर्न में कहां आते हैं और हमारी पीढ़ी पिछली पीढ़ी के विशेष असंतुलन के खिलाफ कैसे प्रतिक्रिया करती है। दूसरा, हम देखते हैं कि पीढ़ियां केवल पिछली पीढ़ी के विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया करने और आगे बढ़ने में सक्षम लगती हैं।

इस ऐतिहासिक पैटर्न को देखने में, हमें यह पहचानना चाहिए कि एक समग्र मानव आत्मा क्या प्रतीत होती है जो किसी विशेष समय से परे है और जो उपयोग करती रहती है। यदि किसी भी कारण से चक्र बंद हो गया, तो हम बर्बाद हो जाएंगे। मानव स्वभाव के छात्र के रूप में आपका कार्य तीन गुना है: सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, आपको अपनी पीढ़ी के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलना होगा। आपका लक्ष्य जितना संभव हो उतना गहराई से समझना है कि आपकी पीढ़ी की भावना और जिस समय में आप रहते हैं, उसने दुनिया को कैसे प्रभावित किया है।

आपका दूसरा कार्य आपकी पीढ़ी का एक प्रकार का व्यक्तित्व प्रोफ़ाइल बनाना है, ताकि आप वर्तमान में इसकी भावना को समझ सकें और इसका फायदा उठा सकें। आप जो खोज रहे हैं वह सामान्य लक्षण हैं जो एक समग्र भावना का संकेत देते हैं। आप काम की दुनिया में प्रवेश करने से पहले वर्षों में हुई निर्णायक घटनाओं को देखकर इसे शुरू कर सकते हैं और जिन्होंने इस व्यक्तित्व को आकार देने में बड़ी भूमिका निभाई है। उदाहरण के लिए, जो लोग 1930 के दशक के दौरान उम्र के आए थे, उनके लिए अवसाद और फिर द्वितीय विश्व युद्ध का आगमन था। आपको इस समीकरण में किसी भी प्रमुख तकनीकी प्रगति या आविष्कार को भी कारक बनाना चाहिए जो लोगों के बातचीत करने के तरीके को बदल देता है।

इस प्रोफ़ाइल को भरने में, उन लोगों की पेरेंटिंग शैलियों को देखें जिन्होंने आपको उठाया-अनुमेय, अति नियंत्रण, उपेक्षित, या सहानुभूतिपूर्ण। 1890 के दशक में बच्चों की परवरिश करने वालों की प्रसिद्ध, अनुमेय शैली ने 1920 के दशक की खोई हुई पीढ़ी के जंगली, लापरवाह रवैये को बनाने में मदद की।

एक व्यक्ति की तरह, किसी भी पीढ़ी के पास अपने व्यक्तित्व के लिए एक बेहोश, छाया पक्ष होगा। इसका एक अच्छा संकेत हास्य की विशेष शैली में पाया जा सकता है जिसे प्रत्येक पीढ़ी बनाने के लिए जाती है। एक पीढ़ी बल्कि विवेकपूर्ण और सही लग सकती है, लेकिन इसका हास्य कर्कश और अपरिवर्तनीय है। यह छाया पक्ष लीक हो रहा है।

आपका तीसरा कार्य, फिर, इस ज्ञान को कुछ व्यापक रूप से विस्तारित करना है, पहले एक साथ टुकड़े करने की कोशिश कर रहा है जिसे युगचेतना माना जा सकता है। इस अर्थ में, आप विशेष रूप से दो प्रमुख पीढ़ियों, शुरुआती वयस्कों (उम्र बाईस से चौवालीस) और मध्य जीवन (पैंतालीस से छियासठ) के बीच संबंधों को देख रहे हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि इन पीढ़ियों के माता-पिता और बच्चे कितने करीब लग सकते हैं, हमेशा कुछ नाराजगी और ईर्ष्या के साथ-साथ एक अंतर्निहित तनाव होता है। आप इसकी जांच करना चाहते हैंतनाव और यह निर्धारित करना चाहते हैं कि कौन सी पीढ़ी हावी हो जाती है और वर्तमान में यह शक्ति गतिशील कैसे बदल सकती है।

इस समग्र जागरूकता से कई महत्वपूर्ण लाभ मिलेंगे। उदाहरण के लिए, आपका पीढ़ीगत परिप्रेक्ष्य एक विशेष प्रकार का मायोपिया पैदा करता है। प्रत्येक पीढ़ी कुछ असंतुलन की ओर जाती है क्योंकि यह पिछले एक पर प्रतिक्रिया करती है। अपने माता-पिता या अपने बच्चों के दृष्टिकोण से दुनिया को देखने और यहां तक कि उनके कुछ मूल्यों को अपनाने से बहुत कुछ हासिल किया जा सकता है। आप जागरूकता आपको इन मानसिक ब्लॉकों और भ्रमों से मुक्त कर देगी, जिससे आपका दिमाग अधिक तरल और रचनात्मक हो जाएगा।

समय की भावना का शोषण करने के लिए रणनीतियाँ

युगचेतना का अधिकतम लाभ उठाने के लिए, आपको एक साधारण आधार से शुरू करना चाहिए: आप समय के उत्पाद हैं जितना कि कोई भी; आप जिस पीढ़ी में पैदा हुए थे, उसने आपके विचारों और मूल्यों को आकार दिया है, चाहे आप इसके बारे में जानते हों या नहीं। और इसलिए, यदि आप दुनिया में या पुरानी पीढ़ी के साथ चीजों के साथ कुछ निराशा के भीतर गहराई से महसूस करते हैं, या यदि आपको लगता है कि संस्कृति में कुछ गायब है, तो आप लगभग निश्चित हो सकते हैं कि आपकी पीढ़ी के अन्य लोग उसी तरह महसूस कर रहे हैं। और अगर आप इस भावना पर कार्य करने वाले हैं, तो आपका काम आपकी पीढ़ी के साथ प्रतिध्वनित होगा और युगचेतना को आकार देने में मदद करेगा। इसे ध्यान में रखते हुए, आपको निम्नलिखित रणनीतियों में से कुछ या सभी का अभ्यास करना चाहिए। अतीत के खिलाफ धक्का। आपको कुछ नया बनाने की गहरी आवश्यकता महसूस हो सकती हैऔर आपकी पीढ़ी के लिए अधिक प्रासंगिक, लेकिन अतीत लगभग हमेशा आपके माता-पिता के मूल्यों के रूप में आप पर एक मजबूत खिंचाव का प्रयोग करेगा, जिसे आपने कम उम्र में आंतरिक किया था। इस वजह से, आप जो कुछ भी करते हैं या व्यक्त करते हैं, उसके साथ आप पूरी तरह से गला घोंटने में संकोच कर सकते हैं, और चीजों को करने के अतीत की आपकी अवहेलना बल्कि नीरस हो जाएगी।

इसके बजाय आपको अपने आप को विपरीत दिशा में मजबूर करना चाहिए। अतीत और उसके मूल्यों या विचारों का उपयोग बड़ी ताकत के साथ धक्का देने के लिए कुछ के रूप में करें, किसी भी क्रोध का उपयोग करके आप इसमें मदद करने के लिए महसूस कर सकते हैं। अतीत को वर्तमान भावना के अनुकूल बनाएं। एक बार जब आप thezeitgeist के सार की पहचान कर लेते हैं, तो इतिहास में कुछ समान क्षण या अवधि खोजने के लिए अक्सर यह एक बुद्धिमान रणनीति होती है। आपकी पीढ़ी की कुंठाओं और विद्रोहों को निश्चित रूप से कुछ पिछली पीढ़ी द्वारा कुछ हद तक महसूस किया गया था और नाटकीय अंदाज में व्यक्त किया गया था। आप उस ऐतिहासिक काल के कुछ भावनात्मक रूप से भरे हुए प्रतीकों और शैलियों को लेते हैं और उन्हें अनुकूलित करते हैं, जिससे यह धारणा बनती है कि आप वर्तमान में जो प्रयास कर रहे हैं वह अतीत में जो हुआ उसका एक अधिक परिपूर्ण और प्रगतिशील संस्करण है। बचपन की भावना को पुनर्जीवित करें। अपने शुरुआती वर्षों की भावना को जीवन में लाकर- इसका हास्य, इसकी निर्णायक ऐतिहासिक घटनाएं, इस अवधि की शैली और उत्पाद, हवा में भावना के रूप में यह आपको प्रभावित करता है - आप उन सभी के विशाल दर्शकों तक पहुंचेंगे जिन्होंने उन वर्षों का अनुभव किया इसी तरह से। आपको इस रणनीति का उपयोग केवल तभी करना चाहिए जब आप अपने बचपन के लिए विशेष रूप से शक्तिशाली संबंध महसूस करते हैं।

ध्यान रखें कि आप अतीत के शाब्दिक पुन: निर्माण का लक्ष्य नहीं रख रहे हैं, बल्कि इसकी भावना को पकड़ रहे हैं। वास्तविक शक्ति रखने के लिए, इसे वर्तमान में किसी मुद्दे या समस्या से जुड़ना चाहिए और न केवल कुछ नासमझ उदासीनता होनी चाहिए। नया सामाजिक कॉन्फ़िगरेशन बनाएँ. यह मानव स्वभाव है कि लोग उन लोगों के साथ अधिक सामाजिक संपर्क चाहते हैं जिनके साथ वे एक आत्मीयता महसूस करते हैं। आप हमेशा बातचीत के कुछ नए तरीके से महान शक्ति प्राप्त करेंगे जो आपकी पीढ़ी को आकर्षित करता है। आप नए विचारों के आसपास एक समूह का आयोजन करते हैं यामूल्य जो हवा में हैं या नवीनतम तकनीक जो आपको एक उपन्यास तरीके से एक समान दिमाग के लोगों को एक साथ लाने की अनुमति देती है। एक समूह के इस नए रूप में, कुछ अनुष्ठानों को पेश करना हमेशा बुद्धिमान होता है जो सदस्यों को एक साथ बांधते हैं और कुछ प्रतीकों के साथ पहचान करने के लिए। इस रणनीति का उपयोग करने में, अतीत के दमनकारी तत्वों के बारे में सोचें जिनसे लोग मुक्त होने के लिए तरस रहे हैं। आपके द्वारा स्थापित समूह एक नई भावना को पनपेगा और यहां तक कि पिछले वर्जनाओं को तोड़ने का रोमांच भी प्रदान करेगा। आत्मा को नष्ट करो। आप अपने आप को अपनी पीढ़ी की भावना के कुछ हिस्से या जिस समय में रहते हैं, उसके साथ बाधाओं में पा सकते हैं। कारण जो भी हो, समय की भावना का प्रचार या नैतिकता या निंदा करना कभी भी बुद्धिमानी नहीं है। आप केवल खुद को हाशिए पर रखेंगे। यदि समय की भावना एक ज्वार या धारा की तरह है, तो इसकी दिशा से लड़ने के बजाय, इसे धीरे से पुनर्निर्देशित करने का एक तरीका खोजना बेहतर है। युगचेतना के भीतर काम करने और इसे नष्ट करने से आपके पास अधिक शक्ति और प्रभाव होगा।

उदाहरण के लिए, आप कुछ बनाते हैं - एक किताब, एक फिल्म, कोई भी उत्पाद - जिसमें समय का रूप और अनुभव होता है, यहां तक कि अतिरंजित डिग्री तक। हालांकि, आप जो उत्पादन करते हैं उसकी सामग्री के माध्यम से, आप विचारों और एक भावना को सम्मिलित करते हैं जो कुछ अलग है, जो आपके द्वारा पसंद किए जाने वाले अतीत के मूल्य को इंगित करता है। अनुकूलन करते रहें। यह आपकी युवावस्था में था कि आपकी पीढ़ी ने अपनी विशेष भावना को गढ़ा, भावनात्मक तीव्रता की अवधि जिसे हम अक्सर याद करते हैं। आपके सामने आने वाली समस्या यह है कि जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, आप इस अवधि को चिह्नित करने वाले मूल्यों, विचारों और शैलियों में बंद रहते हैं। आप जो चाहते हैं वह आपकी भावना का आधुनिकीकरण करना है, संभवतः युवा पीढ़ी के कुछ मूल्यों और विचारों को अपनाना है जो आपको अपील करते हैं, अपने अनुभव और परिप्रेक्ष्य को अपने अनुभव और परिप्रेक्ष्य को मिलाकर एक नया और व्यापक दर्शक प्राप्त करना, अपने आप को एक असामान्य और आकर्षक संकर बनाना।

समय और मृत्यु से परे मानव

हम इंसान जो कुछ भी हम अपने हाथों पर प्राप्त करते हैं उसे बदलने के स्वामी हैं। बुटोन क्षेत्र हमारी परिवर्तनकारी शक्तियों को धता बताता प्रतीत होता है - समय ही। हम जन्म लेते हैं और जीवन की धारा में प्रवेश करते हैं, और प्रत्येक दिन यह हमें मृत्यु के करीब ले जाता है। समय रैखिक है, हमेशा आगे बढ़ रहा है, और इसके पाठ्यक्रम को रोकने के लिए हम कुछ भी नहीं कर सकते हैं।
लेकिन अगर हम ज़्यादातर गौर से देखें तो हमें कुछ अजीबोगरीब नज़र आएगा - घंटों या दिनों का बीतना हमारे मूड और हालात के हिसाब से बदल सकता है। एक बच्चा और एक वयस्क अनुभव बहुत अलग है - पूर्व के लिए यह धीरे-धीरे चलता है, और बाद के लिए बहुत जल्दी।

सामान्य तौर पर इसका मतलब यह है कि समय एक मानव रचना है, हमारे लिए अपने उद्देश्यों के लिए इसके मार्ग को मापने का एक तरीका है, और इस कृत्रिम सृष्टि का हमारा अनुभव काफी व्यक्तिपरक और परिवर्तनशील है। यद्यपि हम उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को रोक नहीं सकते हैं या मृत्यु की अंतिम वास्तविकता को धता नहीं बता सकते हैं, हम उनमें से अनुभव को बदल सकते हैं, जो दर्दनाक और निराशाजनक है उसे बहुत अलग में बदल सकते हैं। हम समय को रैखिक से अधिक चक्रीय महसूस कर सकते हैं; हम धारा के बाहर भी कदम रख सकते हैं और कालातीतता के रूपों का अनुभव कर सकते हैं।
यहां बताया गया है कि हम इस सक्रिय दृष्टिकोण को समय के चार मौलिक पहलुओं पर कैसे लागू कर सकते हैं। जीवन के चरण: जैसे-जैसे हम जीवन के चरणों से गुजरते हैं-युवावस्था, उभरते, वयस्क, मध्यम आयु और बुढ़ापे-हम अपने अंदर कुछ सामान्य परिवर्तनों को देखते हैं। हमारी युवावस्था में हम जीवन को अधिक तीव्रता से अनुभव करते हैं। हम में से अधिकांश बाहरी रूप से केंद्रित होते हैं, इस बात से चिंतित होते हैं कि लोग हमारे बारे में क्या सोच सकते हैं और हम इसमें कैसे फिट होते हैं।
जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, तीव्रता कम होती जाती है, हमारे दिमाग कुछ पारंपरिक विचारों और विश्वासों को कसते हैं। इन बाद के चरणों में हम कभी-कभी जो हासिल करते हैं, वह जीवन से कुछ दूरी है, कुछ आत्म-नियंत्रण है, और शायद ज्ञान जो अनुभवों को जमा करने से आता है।
हमारे पास शक्ति है, हालांकि, नकारात्मक गुणों को छोड़ने या कम करने के लिएजो अक्सर जीवन के कुछ चरणों के साथ जाते हैं, एक तरह से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धता बताते हुए। उदाहरण के लिए, जब हम जवान होते हैं, तो हम समूह के प्रभाव को कम करने का एक बिंदु बना सकते हैं और दूसरों को क्या सोच रहे हैं और क्या कर रहे हैं, इस पर इतना तय नहीं किया जा सकता है।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हम सकारात्मक युवा गुणों को बनाए रखने का प्रयास कर सकते हैं जो अक्सर वर्षों के साथ फीके पड़ जाते हैं। उदाहरण के लिए, हम कुछ प्राकृतिक जिज्ञासाओं को पुनः प्राप्त कर सकते हैं जो हमारे पास बच्चों के रूप में कुछ स्मगलिंग और जानने-इट-ऑल रवैये को छोड़कर होता है जो अक्सर हमारे ऊपर आते हैं जैसे हम बड़े होते हैं। वर्तमान पीढ़ी: यहां आपका लक्ष्य समय का उत्पाद कम होना है और अपने रिश्ते को अपनी पीढ़ी में बदलने की क्षमता हासिल करना है। ऐसा करने का एक महत्वपूर्ण तरीका विभिन्न पीढ़ियों के लोगों के साथ सक्रिय संघों के माध्यम से है। यदि आप छोटे हैं, तो आप पुरानी पीढ़ी के लोगों के साथ अधिक बातचीत करने की कोशिश करते हैं।

यदि आप बड़े हैं, तो आप युवा पीढ़ी के लोगों के साथ सक्रिय रूप से बातचीत करके इसे उलट देते हैं, माता-पिता या प्राधिकरण के व्यक्ति के रूप में नहीं बल्कि एक सहकर्मी के रूप में। आप अपने आप को उनकी भावना, उनके सोचने के अलग तरीके और उनके उत्साह को अवशोषित करने की अनुमति देते हैं।

विभिन्न पीढ़ियों के साथ अधिक प्रामाणिक स्तर पर बातचीत करने में, आप एक अद्वितीय बंधन बना रहे हैं - इतिहास में एक ही समय में जीवित लोगों का। यह केवल युगचेतना की आपकी समझ को बढ़ाएगा। पिछली पीढ़ियां: जब हम इतिहास के बारे में सोचते हैं, तो हम अतीत को एक प्रकार के मृत और आत्माहीन कैरिकेचर में प्रस्तुत करते हैं। शायद हम आत्मसंतुष्ट महसूस करते हैं औरपिछले युगों से बेहतर है, और इसलिए हम इतिहास के उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो पिछड़े विचारों और मूल्यों को इंगित करते हैं (यह महसूस नहीं करते कि भविष्य की पीढ़ियां हमारे साथ भी ऐसा ही करेंगी), यह देखते हुए कि हम क्या देखना चाहते हैं।

हमें ऐसी बेतुकी धारणाओं और आदतों से छुटकारा पाना चाहिए। हम अतीत में उन लोगों से श्रेष्ठ नहीं हैं जैसा कि हम कल्पना करना पसंद करते हैं। यद्यपि मानव स्वभाव एक स्थिर बना हुआ है, अतीत में उन लोगों ने प्रौद्योगिकी के विभिन्न स्तरों के साथ अलग-अलग परिस्थितियों का सामना किया और हमारे अपने से काफी अलग मूल्य और विश्वास थे, और जरूरी नहीं कि हीन हो।

सबसे महत्वपूर्ण बात, हालांकि, हमें यह समझना चाहिए कि अतीत का मतलब मृत नहीं है। इतने सारे तरीके जो हम दुनिया से संबंधित हैं, अब बहुत पहले सोच में बदलाव से आए थे।

आपको इतिहास के साथ अपने स्वयं के रिश्ते को मौलिक रूप से बदलना होगा, इसे अपने भीतर जीवन में वापस लाना होगा। अतीत में कुछ युग लेने से शुरू करें, जो विशेष रूप से आपको किसी भी कारण से उत्साहित करता है। उन समय की भावना को फिर से बनाने की कोशिश करें, उन अभिनेताओं के व्यक्तिपरक अनुभव के अंदर जाने के लिए जिनके बारे में आप पढ़ रहे हैं, अपनी सक्रिय कल्पना का उपयोग करके। दुनिया को उनकी आंखों से देखें। पिछले सौ वर्षों में लिखी गई उत्कृष्ट पुस्तकों का उपयोग करें

विशेष अवधि में दैनिक जीवन के लिए एक अनुभव प्राप्त करने में आपकी सहायता करें। उस समय के साहित्य में आप प्रचलित भावना का पता लगा सकते हैं। न्याय या नैतिकता के लिए किसी भी प्रवृत्ति को छोड़ दें। लोग अपने वर्तमान क्षण को उस संदर्भ में अनुभव कर रहे थे जो उनके लिए समझ में आता था। आप इसे अंदर से बाहर समझना चाहते हैं।

इस तरह आप अपने बारे में अलग तरह से महसूस करेंगे। समय की आपकी अवधारणा का विस्तार होगा और आप महसूस करेंगे कि यदि अतीत आप में रहता है, तो आप आज क्या कर रहे हैं, जिस दुनिया में आप रहते हैं, वह जीवित रहेगी और भविष्य को प्रभावित करेगी, जो आपको उस बड़ी मानवीय भावना से जोड़ती है जो हम सभी के माध्यम से चलती है। भविष्य: हम भविष्य पर हमारे प्रभाव को सबसे स्पष्ट रूप से समझ सकते हैंहमारे बच्चों के साथ संबंध, या उन युवाओं के लिए जिन्हें हम शिक्षकों या आकाओं के रूप में कुछ तरीकों से प्रभावित करते हैं। यह प्रभाव हमारे जाने के बाद वर्षों तक रहेगा। लेकिन हमारा काम, जो हम बनाते हैं और समाज में योगदान करते हैं, वह और भी अधिक शक्ति डाल सकता है और भविष्य के लोगों के साथ संवाद करने और उन्हें प्रभावित करने के लिए एक सचेत रणनीति का हिस्सा बन सकता है। इस तरह से सोचने से वास्तव में हम जो कहते हैं या जो हम करते हैं उसे बदल सकते हैं।

> एक आदमी की कमियों को उसके युग से लिया जाता है; उसके गुण और महानता स्वयं के हैं।
>
> -जोहान वोल्फगैंग वॉन गोएथे

18

हमारी सामान्य मृत्यु दर पर ध्यान दें

मौत से इनकार का कानून

हम में से अधिकांश लोग मृत्यु के विचार से बचने में अपना जीवन व्यतीत करते हैं। इसके बजाय, मृत्यु की अनिवार्यता हमारे दिमाग में लगातार होनी चाहिए। जीवन की लघुता को समझना हमें अपने लक्ष्यों को साकार करने के उद्देश्य और तात्कालिकता की भावना से भर देता है। इस वास्तविकता का सामना करने और स्वीकार करने के लिए खुद को प्रशिक्षित करना जीवन में अपरिहार्य असफलताओं, जुदाई और संकटों का प्रबंधन करना आसान बनाता है। यह हमें अनुपात की भावना देता है, हमारे इस संक्षिप्त अस्तित्व में वास्तव में क्या मायने रखता है। ज्यादातर लोग लगातार खुद को दूसरों से अलग करने के तरीकों की तलाश करते हैं और बेहतर महसूस करते हैं। इसके बजाय, हमें सभी में मृत्यु दर को देखना चाहिए, यह कैसे हम सभी को बराबर और जोड़ता है। हमारी मृत्यु दर के बारे में गहराई से जागरूक होकर, हम जीवन के हर पहलू के अपने अनुभव को तेज करते हैं।

> जब मैं अतीत को पीछे मुड़कर देखता हूँ और हर उस समय के बारे में सोचता हूँ जिसे मैंने त्रुटि और आलस्य में बर्बाद कर दिया था, जीने के लिए आवश्यक ज्ञान की कमी थी, जब मैं सोचता हूँ कि मैंने कितनी बार अपने दिल और अपनी आत्मा के विरुद्ध पाप किया है, तो मेरा दिल लहूलुहान हो जाता है। जीवन एक उपहार है, जीवन खुशी है, हर मिनट खुशी का अनंत काल हो सकता था! अगर युवा केवल जानते थे! अब मेरा जीवन बदल जाएगा; अब मेरा पुनर्जन्म होगा। प्रिय भाई, मैं कसम खाता हूं कि मैं आशा नहीं खोऊंगा। मैं अपनी आत्मा को शुद्ध और अपने दिल को खुला रखूंगा। मैं बेहतर के लिए पुनर्जन्म लूंगा।
>
> -फ्योडोर दोस्तोयेव्स्की

मानव प्रकृति की कुंजी

हम मनुष्यों के लिए, मृत्यु न केवल भय का स्रोत है, बल्कि अजीबता का भी है। हम एकमात्र जानवर हैं जो वास्तव में हमारी आसन्न मृत्यु दर के प्रति सचेत हैं। सामान्य तौर पर, हम सोचने और प्रतिबिंबित करने की हमारी क्षमता के लिए एक प्रजाति के रूप में हमारी शक्ति का श्रेय देते हैं। लेकिन इस विशेष मामले में, हमारी सोच हमें दुख के अलावा कुछ नहीं लाती है। हम सभी देख सकते हैं कि मरने में शामिल शारीरिक दर्द, लवड़ोन से अलगाव, और अनिश्चितता है कि ऐसा क्षण कब आ सकता है। हम वह करते हैं जो हम सोच से बचने के लिए कर सकते हैं, वास्तविकता से खुद को विचलित करने के लिए, लेकिन

मृत्यु के बारे में जागरूकता हमारे दिमाग के पीछे है और कभी भी पूरी तरह से हिल नहीं सकती है।

हम बचपन में ही अपनी मृत्यु दर के बारे में जागरूक हो गए थे, और इसने हमें एक चिंता से भर दिया जिसे हम याद नहीं कर सकते लेकिन यह बहुत ही वास्तविक और आंत था। इस तरह की चिंता को दूर या नकारा नहीं जा सकता है। यह हम में बैठता हैएक शक्तिशाली अव्यक्त रूप में वयस्क। जब हम मृत्यु के विचार को दबाने के लिए चुनते हैं, तो हमारी चिंता केवल हमारे स्रोत का सामना न करने से मजबूत होती है। भविष्य के बारे में थोड़ी सी भी घटना या अनिश्चितता इस चिंता को उत्तेजित करेगी और यहां तक कि इसे पुरानी भी बना देगी। इससे लड़ने के लिए, हम अपने विचारों और गतिविधियों के दायरे को कम करेंगे; यदि हम अपने आराम क्षेत्र को नहीं छोड़ते हैं कि हम क्या सोचते हैं और करते हैं, तो हम जीवन को अनुमानित बना सकते हैं और चिंता के प्रति कम संवेदनशील महसूस कर सकते हैं। खाद्य पदार्थों या उत्तेजक या मनोरंजन के रूपों के लिए कुछ व्यसनों का एक समान सुस्त प्रभाव होगा।

यदि हम इसे काफी दूर ले जाते हैं, तो हम तेजी से आत्म-अवशोषित हो जाते हैं और लोगों पर कम निर्भर होते हैं, जो अक्सर अपने अप्रत्याशित व्यवहार के साथ हमारी चिंताओं को उत्तेजित करते हैं।

हम जीवन और मृत्यु के बीच के अंतर का वर्णन निम्नलिखित तरीके से कर सकते हैं: मृत्यु पूर्ण शांति है, बिना गति या परिवर्तन के। मृत्यु के समय हम दूसरों से अलग हो जाते हैं और पूरी तरह से अकेले हो जाते हैं। दूसरी ओर जीवन आंदोलन, अन्य जीवित चीजों से संबंध और जीवन रूपों की विविधता है। मृत्यु के विचार को नकारने और दबाने से, हम अपनी चिंताओं को खिलाते हैं और भीतर से अधिक मृत्यु के समान हो जाते हैं - अन्य लोगों से अलग, हमारी सोच अभ्यस्त और दोहरावदार, थोड़ा समग्र आंदोलन और परिवर्तन के साथ। दूसरी ओर, मृत्यु के साथ परिचितता और निकटता, इसके बारे में सोचा का सामना करने की क्षमता हमें और अधिक जीवित बनाने का विरोधाभासी प्रभाव है।

मृत्यु की वास्तविकता से जुड़कर, हम वास्तविकता और जीवन की परिपूर्णता से अधिक गहराई से जुड़ते हैं। मृत्यु को जीवन से अलग करके और इसके बारे में हमारी जागरूकता को दबाकर, हम इसके विपरीत करते हैं।

आधुनिक दुनिया में हमें जो चाहिए वह अपने लिए सकारात्मक विरोधाभासी प्रभाव पैदा करने का एक तरीका है। हमारी नश्वरता की चेतना को कुछ उत्पादक और जीवन बढ़ाने में बदलने के लिए एक व्यावहारिक दर्शन का निर्माण करके, इसे पूरा करने में मदद करने का एक प्रयास निम्नलिखित है।

मृत्यु के माध्यम से जीवन का दर्शन

हम जिस दर्शन को अपना रहे हैं, वह विपरीत दिशा में जाने की हमारी क्षमता पर निर्भर करता है जिसे हम आम तौर पर मृत्यु की ओर महसूस करते हैं - इसे और अधिक बारीकी से और गहराई से देखने के लिए।

इसे प्राप्त करने में हमारी सहायता के लिए उचित अभ्यास के साथ निम्नलिखित पांच प्रमुख रणनीतियाँ हैं। सभी पांचों को व्यवहार में लाना सबसे अच्छा है, ताकि यह दर्शन हमारी दैनिक चेतना में रिस सके और हमारे अनुभव को भीतर से बदल सके।

जागरूकता को आंत बनाओ। आम तौर पर हम जीवन के माध्यम से एक बहुत ही विचलित, सपने जैसी स्थिति में जाते हैं, हमारी टकटकी अंदर की ओर मुड़ जाती है। हमारी अधिकांश मानसिक गतिविधि कल्पनाओं और आक्रोश के इर्द-गिर्द घूमती है जो पूरी तरह से आंतरिक हैं और वास्तविकता से बहुत कम संबंध रखते हैं। की निकटता मौत अचानक हमें ध्यान में लाती है क्योंकि हमारा पूरा शरीर खतरे का जवाब देता है। हम एड्रेनालाईन की भीड़ महसूस करते हैं, रक्त मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के माध्यम से अतिरिक्त कठिन पंप करता है। यह चित्त को बहुत ऊँचे स्तर पर केंद्रित करता है और हम नए विवरणों को देखते हैं, लोगों के चेहरों को एक नई रोशनी में देखते हैं, और हमारे आस-पास की हर चीज में नश्वरता को महसूस करते हैं, हमारी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को गहरा करते हैं। यह प्रभाव वर्षों, यहां तक कि दशकों तक भी रह सकता है। हम अपने जीवन को खतरे में डाले बिना उस अनुभव को पुन: पेश नहीं कर सकते हैं, लेकिन हम छोटी खुराक के माध्यम से कुछ प्रभाव प्राप्त कर सकते हैं। हमें अपनी मृत्यु पर ध्यान करके शुरू करना चाहिए और इसे कुछ और वास्तविक और भौतिक में बदलने की कोशिश करनी चाहिए। हम अक्सर उन क्षणों में मृत्यु की भौतिकता को महसूस कर सकते हैंइससे पहले कि हम सो जाते हैं - कुछ सेकंड के लिए हम खुद को चेतना के एक रूप से दूसरे रूप में गुजरते हुए महसूस करते हैं, और उस पर्ची में मृत्यु जैसी अनुभूति होती है। इसमें डरने की कोई बात नहीं है; वास्तव में, इस दिशा में आगे बढ़ने में, हम अपनी पुरानी चिंता को कम करने में बड़ी प्रगति करते हैं।

हम अपनी कल्पना का उपयोग इसमें भी कर सकते हैं, उस दिन की कल्पना करके जब हमारी मृत्यु आती है, जहां हम हो सकते हैं, यह कैसे आ सकता है। हम दुनिया को देखने की भी कोशिश कर सकते हैं जैसे कि हम आखिरी बार चीजों को देख रहे थे - हमारे आस-पास के लोग, रोजमर्रा की जगहें और आवाज़ें, यातायात की गड़गड़ाहट, पक्षियों की आवाज़, हमारी खिड़की के बाहर का दृश्य।

हमें इस धारणा से होने वाली उदासी की पीड़ा से डरना नहीं चाहिए। हमारी भावनाओं की जकड़न, आमतौर पर हमारी अपनी जरूरतों और चिंताओं के आसपास इतनी घाव, अब दुनिया के लिए और जीवन की मार्मिकता के लिए खुल रही है, और हमें इसका स्वागत करना चाहिए। जीवन की लघुता के लिए जागृत। जब हम अनजाने में मौत की जागरूकता से खुद को डिस्कनेक्ट करते हैं, तो हम एक विशेष संबंध बनाते हैं

समय - एक जो बल्कि ढीला और विकृत है। हम कल्पना करते हैं कि हमारे पास वास्तविकता से अधिक समय है।

फिर, अगर किसी विशेष परियोजना पर हम पर एक समय सीमा थोपी जाती है, तो समय के साथ उस सपने जैसा रिश्ता बिखर जाता है और कुछ रहस्यमय कारणों से हम उन दिनों में काम करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो सप्ताह या महीने लगते थे। समय सीमा तक हम पर लगाए गए परिवर्तन में एक भौतिक घटक है: हमारे एड्रेनालाईन पंप कर रहा है, हमें ऊर्जा से भर रहा है और मन को केंद्रित कर रहा है, जिससे यह अधिक रचनात्मक हो जाता है।

हमें अपनी मृत्यु दर को एक प्रकार की निरंतर समय सीमा के रूप में सोचना चाहिए, जो जीवन में हमारे सभी कार्यों के लिए ऊपर वर्णित समान प्रभाव देता है। हमें खुद को मूर्ख बनाना बंद करना चाहिए: हम कल मर सकते हैं, और यहां तक कि अगर हम एक और अस्सी साल तक जीवित रहते हैं, तो यह समय की विशालता के महासागर में एक बूंद है, और यह हमेशा हमारी कल्पना से अधिक तेज़ी से गुजरता है।

जीवन की लघुता के बारे में जागरूकता हमारे दैनिक कार्यों को स्पष्ट करे। हमारे पास पहुंचने के लिए लक्ष्य हैं, परियोजनाओं को पूरा करना है, रिश्तों को बेहतर बनाना है। यह हमारी आखिरी ऐसी परियोजना हो सकती है, पृथ्वी पर हमारी आखिरी लड़ाई, जीवन की अनिश्चितताओं को देखते हुए, और हम जो करते हैं उसके लिए हमें पूरी तरह से प्रतिबद्ध होना चाहिए। सभी में मृत्यु दर देखें। 1665 में लंदन में एक भयानक प्लेग ने गर्जना की, जिसमें 100,000 निवासियों के करीब मौत हो गई। लेखक डैनियल डेफो उस समय केवल पांच साल का था, लेकिन उसने पहली बार प्लेग देखा और इसने उस पर एक स्थायी छाप छोड़ी। कुछ साठ साल बाद, उन्होंने उस वर्ष लंदन में एक पुराने कथाकार की आंखों के माध्यम से घटनाओं को फिर से बनाने का फैसला किया, अपनी यादों, बहुत शोध और अपने चाचा की पत्रिका का उपयोग करते हुए, ए जर्नल ऑफ द प्लेग ईयर पुस्तक का निर्माण किया।

जैसे-जैसे प्लेग बढ़ता गया, पुस्तक के कथाकार ने एक अजीबोगरीब घटना को नोटिस किया: लोग अपने साथी लंदनवासियों के प्रति सहानुभूति के अधिक स्तर को महसूस करते हैं; उनके बीच सामान्य मतभेद, विशेष रूप से धार्मिक मुद्दों पर, गायब हो जाते हैं।

प्लेग के साथ, किसी को भी नहीं बख्शा जाता है, चाहे उनका धन या जीवन में कोई भी स्थान हो। व्यक्तिगत रूप से कमजोर महसूस करना और हर किसी की भेद्यता को देखकर, लोगों की अंतर और विशेषाधिकार की सामान्य भावना पिघल जाती है, औरएक असामान्य सामान्यीकृत सहानुभूति उभरती है।

हमारे दर्शन के साथ, हम सफाई प्रभाव का निर्माण करना चाहते हैं जो प्लेग हमारी आदिवासी प्रवृत्तियों और सामान्य आत्म-अवशोषण पर है। हम इसे छोटे पैमाने पर शुरू करना चाहते हैं, पहले अपने आस-पास के लोगों को, अपने घर और अपने कार्यस्थल में, उनकी मौतों को देखकर और कल्पना करके और यह देखते हुए कि कैसे

यह अचानक उनके बारे में हमारी धारणा को बदल सकता है। हम उस को देखना चाहते हैंवर्तमान में दूसरे व्यक्ति की विशिष्टता, उन गुणों को बाहर लानाजिन्हें हमने प्रदान किया है। हम दर्द और मृत्यु के लिए उनकी भेद्यता का अनुभव करना चाहते हैं, न कि केवल हमारे अपने।

हम इस ध्यान को और आगे ले जा सकते हैं। आइए हम किसी भी व्यस्त शहर में पैदल चलने वालों को देखें और महसूस करें कि नब्बे वर्षों में यह संभावना है कि उनमें से कोई भी जीवित नहीं होगा, जिसमें हम भी शामिल हैं।

जितना अधिक हम अपनी सामान्य मृत्यु दर के माध्यम से लोगों के साथ इस आंत के संबंध को बना सकते हैं, उतना ही बेहतर होगा कि हम सहिष्णुता और अनुग्रह के साथ मानव प्रकृति को अपनी सभी किस्मों में संभाल सकें। सभी दर्द और विविधता को गले लगाओ। जीवन में बहुत कुछ है जिसे हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, मृत्यु इसके अंतिम उदाहरण के रूप में। हम बीमारी और शारीरिक दर्द का अनुभव करेंगे। हम लोगों के साथ अलगाव से गुजरेंगे। हम अपनी गलतियों और अपने साथी मनुष्यों के बुरे द्वेष से असफलताओं का सामना करेंगे। और हमारा काम इन क्षणों को स्वीकार करना है, और यहां तक कि उन्हें गले लगाना है, दर्द के लिए नहीं बल्कि सीखने और खुद को मजबूत करने के अवसरों के लिए। ऐसा करने में, हम जीवन की पुष्टि करते हैं, इसकी सभी संभावनाओं को स्वीकार करते हैं। और इसके मूल में मृत्यु की हमारी पूर्ण स्वीकृति है।

हम घटनाओं को लगातार दुर्भाग्यपूर्ण के रूप में देखते हुए इसे व्यवहार में लाते हैं - सब कुछ एक कारण से होता है, और यह हम पर निर्भर है कि हम सबक बटोरें। भाग्य के इस प्यार में हमारे द्वारा अनुभव की जाने वाली हर चीज को बदलने और हमारे द्वारा उठाए जाने वाले बोझ को हल्का करने की शक्ति है। इस या उस पर शिकायत क्यों करें, जब वास्तव में हम ऐसी घटनाओं को एक कारण से होते हुए देखते हैं और अंततः ज्ञानवर्धक होते हैं? दूसरों के लिए ईर्ष्या क्यों महसूस करें, जब हमारे पास कुछ अधिक है - जीवन की कठोर वास्तविकताओं के लिए अंतिम दृष्टिकोण? मन को उदात्त के लिए खोलें। मृत्यु को एक प्रकार की दहलीज के रूप में सोचें जिसे हम सभी को पार करना चाहिए। जैसे, यह परम रहस्य का प्रतिनिधित्व करता है। हम संभवतः शब्दों या अवधारणाओं को व्यक्त करने के लिए नहीं पा सकते हैं कि यह क्या है। हम किसी ऐसी चीज का सामना करते हैं जो वास्तव में अज्ञात है। विज्ञान या प्रौद्योगिकी या विशेषज्ञता की कोई भी मात्रा इस पहेली को हल नहीं कर सकती है या इसे मौखिक नहीं कर सकती है। हम इंसान खुद को बेवकूफ बना सकते हैंकि हम सब कुछ के बारे में जानते हैं, लेकिन इस दहलीज पर हम अंततः गूंगा और टटोलते हैं। किसी ऐसी चीज के साथ यह टकराव जिसे हम नहीं जान सकते हैं या मौखिक रूप से कह सकते हैं, जिसे हम उदात्त कहेंगे, जिसका लैटिन मूल अर्थ है "दहलीज तक। उदात्त कुछ भी है जो शब्दों या अवधारणाओं के लिए हमारी क्षमता से अधिक है

बहुत बड़ा, बहुत विशाल, बहुत अंधेरा और रहस्यमय होना। और जब हम ऐसी चीजों का सामना करते हैं, तो हम भय का स्पर्श महसूस करते हैं, लेकिन विस्मय और आश्चर्य भी। हमें याद दिलाया जाता हैहमारी लघुता, जो हमारी दंडनीय इच्छा से कहीं अधिक विशाल और अधिक शक्तिशाली है। उदात्त महसूस करना हमारी शालीनता और दैनिक जीवन की क्षुद्र चिंताओं के लिए एकदम सही मारक है जो हमें उपभोग कर सकता है और हमें खाली महसूस कर सकता है।

उदात्त महसूस करने का मॉडल मृत्यु दर पर हमारे ध्यान में आता है, लेकिन हम अपने दिमाग को अन्य विचारों और कार्यों के माध्यम से इसका अनुभव करने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब हम रात के आकाश को देखते हैं, तो हम अपने दिमाग को अंतरिक्ष की अनंतता और हमारे ग्रह की भारी लघुता की थाह लेने की कोशिश कर सकते हैं, जो सभी अंधेरे में खो गए हैं।

हम जीवन के अन्य रूपों पर विचार करके उदात्त का अनुभव कर सकते हैं। हमारे तंत्रिका और अवधारणात्मक प्रणालियों के आधार पर वास्तविक क्या है, इसके बारे में हमारा अपना विश्वास है, लेकिन चमगादड़ की वास्तविकता, जो इकोलोकेशन के माध्यम से अनुभव करती है, एक अलग क्रम की है। वे हमारी अवधारणात्मक प्रणाली से परे चीजों को समझते हैं। अन्य तत्व क्या हैं जिन्हें हम अनुभव नहीं कर सकते हैं, अन्य वास्तविकताएं हमारे लिए अदृश्य हैं?

हम अपने आप को ग्रह पर उन स्थानों पर भी उजागर कर सकते हैं जहां हमारे सभी सामान्य कम्पास बिंदु तले हुए हैं - एक बहुत ही अलग संस्कृति या निश्चित परिदृश्य जहां मानव तत्व विशेष रूप से दनीय लगता है, जैसे कि खुला समुद्र, बर्फ का एक विशाल विस्तार, एक विशेष रूप से विशाल पहाड़। शारीरिक रूप से हमें बौना होने का सामना करना पड़ता है, हम अपनी सामान्य धारणा को उलटने के लिए मजबूर होते हैं, जिसमें हम हर चीज का केंद्र और माप हैं।

उदात्त के चेहरे में, हम एक कंपकंपी महसूस करते हैं, मृत्यु का एक पूर्वाभास, हमारे दिमाग को शामिल करने के लिए बहुत बड़ा कुछ। और एक पल के लिए यह हमें हमारी आत्मसंतुष्टि से बाहर निकालता है और हमें आदत और तुच्छता की मौत की पकड़ से मुक्त करता है। अंत में, निम्नलिखित शब्दों में इस दर्शन के बारे में सोचें: मानव चेतना की शुरुआत के बाद से, मृत्यु के बारे में हमारी जागरूकता ने हमें भयभीत कर दिया है। इस आतंक ने हमारे विश्वासों, हमारे धर्मों, हमारे संस्थानों और हमारे व्यवहार को उन तरीकों से आकार दिया है जिन्हें हम देख या समझ नहीं सकते हैं। हम इंसान अपने डर और अपनी टालमटोल के गुलाम बन गए हैं।

जब हम इसे चारों ओर घुमाते हैं, तो हमारी मृत्यु दर के बारे में अधिक जागरूक हो जाते हैं, हम सच्ची स्वतंत्रता का स्वाद अनुभव करते हैं। जीवन को पूर्वानुमानित बनाने के लिए हम जो सोचते हैं और करते हैं, उसे प्रतिबंधित करने की आवश्यकता महसूस नहीं करते हैं। हम परिणामों से डरने के बिना अधिक साहसी हो सकते हैं। हम सभी भ्रमों और व्यसनों से ढीले कटौती कर सकते हैं जो हम अपनी चिंता को सुन्न करने के लिए नियोजित करते हैं। हम कर सकते हैं

हमारे काम के लिए, हमारे रिश्तों के लिए, हमारे सभी कार्यों के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध हैं। और एक बार जब हम इस स्वतंत्रता में से कुछ का अनुभव करते हैं, तो हम आगे का पता लगाना चाहते हैं और अपनी संभावनाओं का विस्तार करना चाहते हैं जहां तक समय हमें अनुमति देगा।

> आइए हम मृत्यु को उसकी विचित्रता से छुटकारा दिलाएं, उसे जानें, इसकी आदत डालें। हमारे मन में मृत्यु जितनी बार कुछ भी नहीं है। हर पल हम इसे अपनी कल्पना में इसके सभी पहलुओं में चित्रित करें ... यह अनिश्चित है कि मृत्यु हमारा इंतजार कहां कर रही है; हमें हर जगह इसका इंतजार करना चाहिए। मृत्यु का पूर्वचिंतन हैस्वतंत्रता का पूर्वचिंतन ... जिसने मरना सीख लिया है, उसने गुलाम होना नहीं सीखा है। मरना जानना हमें सभी अधीनता और बाधाओं से मुक्त करता है।
>
> -मिशेल डी मोंटेगेन

PROFILE BOOKS

प्रोफ़ाइल से पुस्तक समाचार, प्रतियोगिताओं और अर्क के लिए हमारी मेलिंग सूची में शामिल हों
पुस्तकों।